

Henri Heiska

Hyvinvointituutoroinnin käsikirja Kajaanin ammattikorkeakoulun opiskelijakunnalle

Liikunnanohjaaja
(AMK)

Kevät 2016



KAJAANIN
AMMATTIKORKEAKOULU
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

TIIVISTELMÄ

Tekijä: Henri Heiska

Työn nimi: Hyvinvointituutoroinnin käsikirja Kajaanin ammattikorkeakoulun opiskelijakunnalle

Tutkintonimike: Liikunnanohjaaja (AMK)

Asiasanat: Hyvinvointi, palvelumuotoilu, työpaja, opiskelukyky, tuotteistaminen

Opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella ja valmistaa Kajaanin ammattikorkeakoulun opiskelijakunnalle hyvinvointituutoroinnin käsikirja, jota hyvinvointituutorit voisivat hyödyntää toiminnassaan. Käsikirjan tarkoituksena oli myöskin kehittää hyvinvointituutoreiden koulutuksen laatua. Toimeksiantajana opinnäytetyölle toimi Kajaanin ammattikorkeakoulun opiskelijakunta KAMO. Opiskelijakunta KAMO on opiskelijoiden oma lakisääteinen edunvalvonta- ja palveluorganisaatio.

Liikunta-alan kompetensseissa tavoitteenani oli kehittyä yhteiskunta-, johtamis- ja yrittäjäosaamisen osa-alueella sekä ihmisen hyvinvointi- ja terveysliikuntaosaamisessa. Halusin kehittää hyvinvointituutoritoimintaa ja hyvinvointituutorikoulutusta sekä tuotteistaa hyvinvointituutoreiden tarpeiden ja tavoitteiden perusteella hyvinvointituutoroinnin käsikirja. Tavoitteenani oli oppia palvelumuotoiluprosessista sekä syventää tietämystäni opiskelijahyvinvoinnista.

Opinnäytetyöni on toiminnallinen opinnäytetyö. Opinnäytetyön teoria rajautuu opiskelijahyvinvointiin, tuotteistamiseen sekä palvelumuotoiluprosessiin. Teoreettisen lähestymisen jälkeen suoritin työpajatutkimuksen, jonka tarkoituksena oli sisäistää oppimani teorian tieto käytännössä. Työpajan avulla halusin kerätä asiakasnäkökulmaista tietoa hyvinvointituutoroinnista.

Työpajan suorittamisen jälkeen pystyin kehittämään hyvinvointituutoroinnin käsikirjan. Käsikirja sisältää tietoa hyvinvointituutoroinnin historiasta, hyvinvointituutoreiden roolista ja tehtävistä, hyvinvointituutoreiden yhteistyöverkostosta sekä tapahtumajärjestämisestä. Käsikirjaan kuuluu myös Kajaanin ammattikorkeakoulun opiskelijakunnan opiskelijahyvinvoinnin vuosikello, josta näkee kaikki hyvinvointiin liittyvät tapahtumat vuoden ajalta, sekä hyvinvointituutoreiden tuntipäiväkirjan. Käsikirja tehtiin sähköiseen muotoon.

Kehittämistehtävinäni oli tutkia: millainen rooli hyvinvointituutoreilla on Kajaanin ammattikorkeakoulun opiskelijahyvinvoinnin edistäjinä ja miten käsikirja auttaa opiskelijakunnan hyvinvointituutoroinnista vastaavaa kouluttamaan hyvinvointituutoreita. Lisäksi pohdin miten käsikirja auttaa hyvinvointituutoreita toimimaan opiskelijoiden kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistäjinä. Kehittämistehtävien tavoitteet saavutettiin hyvin, ja tuloksena oli laadukas tuote, joka vastaa kehittämistehtävien tarpeisiin. Jatkokehitysideana opinnäytetyölleni on lisätä käsikirjan ulkonäköön hyvinvointiin liittyviä kuvia sekä parantaa sen luettavuutta. Käsikirja on valmistettu sähköiseen PDF-muotoon. Käsikirja olisi mahdollista valmistaa myös painettuun muotoon.

ABSTRACT

Author: Heiska Henri

Title of the Publication: A Well-Being Tutoring Handbook for the Student Union of Kajaani University of Applied Sciences

Degree Title: Bachelor of Sports Studies

Keywords: well-being, service design, workshop, ability to study, productization

The purpose of this thesis was to design and produce a well-being tutoring handbook for the student union of Kajaani University of Applied Sciences. Well-being tutors can use the handbook in their everyday activities. The purpose of the handbook was also to develop the quality of the training of the well-being tutors. The commissioner of this thesis was the student union of Kajaani University of Applied Sciences.

The author's objectives was to develop his skills in sports and leisure management's competences regarding the areas of: physical exercise involving leadership and enterprise and in health promoting physical activity. The author wanted to develop well-being tutor activities and by studying the needs and objectives of the well-being tutors, to produce a well-being tutoring handbook. The author also wanted to learn about service design and deepen his knowledge of the ability to study.

This thesis was functional. Theory-based information is limited to ability to study, productization and service design process. After the theoretical part was completed, a workshop the purpose of which was to apply the theory-based information into practice and collect information about well-being tutoring from the client perspective was organized.

The handbook for well-being tutors was compiled after the workshop. It includes information about the history of well-being tutoring, roles, tasks and cooperation networks of well-being tutors, and information on event organization. The handbook also includes an annual student well-being plan which introduces every well-being event during a period of one year and also introduces a tutoring hour log. The handbook is available in electronic format.

The development task of this thesis was to research: what kind of role well-being tutors had as promoters of student well-being, how the handbook would help to train well-being tutors and how the handbook would help well-being tutors to develop well-being service's to students. The development tasks were achieved and the handbook was produced as a result. An idea for further development based on this thesis is to add well-being themed photos into the handbook and to improve its readability. The handbook is available on PDF-format. The handbook could also be available on paper.

SISÄLLYS

1 JOHDANTO.....	1
2 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITTEET JA KEHITTÄMISTEHTÄVÄT	3
3 OPISELIJAN HYVINVOINTI	4
3.1 Hyvinvoinnin määritelmä	4
3.2 Opiskelukyky	5
3.3 Hyvinvointi opiskelijakunta KAMOn strategiassa	8
4 HYVINVOINTITUUTOROINNIN KÄSIKIRJAN TUOTTAMINEN	11
4.1 Tuote palvelun toteuttamisen tukena.....	11
4.2 Palvelumuotoilu	12
4.3 Palvelun prototypointi ja pilotointi	14
5 TYÖPAJAN TOTEUTTAMINEN	17
5.1 Työpaja tiedonkeruumenetelmänä	17
5.2 Työpajan suunnittelu, organisointi ja analysointi	18
6 TYÖPAJAN TULOKSET	22
6.1 Hyvä hyvinvointituutori	22
6.2 Toiminnan kehittämisellä näkyvyyttä	23
6.3 Sisältöä käsikirjaan.....	24
6.4 Hyvinvointituutoreiden rooli nyt ja tulevaisuudessa	25
6.5 Tulosten yhteenveto	26
7 HYVINVOINTITUUTOROINNIN KÄSIKIRJA.....	28
8 POHDINTA JA ARVIOINTI.....	30
8.1 Opinnäytetyön eettisyys	30
8.2 Opinnäytetyön luotettavuus.....	31
8.3 Oman ammatillisen osaamisen kehittyminen	33
8.4 Opinnäytetyön onnistumisen arviointi ja jatkokehittäminen	34
LÄHTEET	37
LIITTEET	

1 JOHDANTO

Oulun korkeakoululiikunta pilotoi ensimmäisen kerran liikuntatuutoroinnin toimintamallia hankkeessaan Lähtenyt liikkumaan (Laakso 2015). Hankkeen tavoitteena oli vaikuttaa korkeakouluopiskelijoiden hyvinvointikäyttäytymiseen. Hanke loppui vuonna 2011. Hanke todettiin toimivaksi, ja sen seurauksena toimintamallia lähdettiin laajentamaan eri korkeakouluihin.

Näistä korkeakouluista yksi oli KAMK eli Kajaanin ammattikorkeakoulu. Kajaanin ammattikorkeakoulun opiskelijakunta KAMOn toimesta KAMK:ssa on aloitettu liikuntatuutorointitoiminta vuosien 2012 - 2013 välisenä aikana. Liikuntatuutorin tehtävänä on aktivoida opiskelijoita liikkumaan. (KAMK:n toimilupahakemus 2014.) Liikuntatuutorointi on ollut muutaman vuoden mukana Suomen korkeakoulujen arjessa. Toimintamallit kuitenkin vaihtelevat toisistaan korkeakoulujen omien tarpeiden mukaan. Pää tavoite kuitenkin on kaikilla sama: saada opiskelijoita aktivoitua matalan kynnyksen liikuntaan ja tutustumaan korkeakoulun liikuntapalveluihin. Opiskelijoiden liikuntaliitto järjestää koulutuksia liikuntatuutoritoiminnan tukemiseksi ja aktivoimiseksi. Tavoitteena on kehittää materiaalia koulutuksen tueksi sekä liikuntatuutoroinnin käynnistämiseksi ja kehittämiseksi korkeakouluissa. (Opiskelijoiden liikuntaliitto 2016, liikuntatuutorointi.)

Opinnäytetyöni aihe ajoittuukin hyvään aikaan. Korkeakoulut joutuvat miettimään, miten saadaan tuotettua opiskelijalähtöisiä hyvinvointipalveluja, jotta opiskelijat liikkuisivat, olisivat parempivointisia ja jaksaisivat opinnoissa. Opiskelijoille järjestetään esimerkiksi mahdollisuus vastata hyvinvointikyselyyn kerran vuodessa. Viimeisimmässä Kajaanin ammattikorkeakoulun hyvinvointikyselyssä oli kysymyksiä opiskelijoiden liikuntatottumuksista ja -toiveista sekä ravitsemuksesta. Tuloksia hyödynnettiin palvelujen kehittämisessä yhdessä opiskelijakunta KAMOn kanssa. (KAMK:n toimilupahakemus 2014.)

Idea opinnäytetyöni aiheesta tuli toimiessani opiskelijakunta KAMOn hallituksessa liikuntatuutorointivastaavana. Hallituksessa keskusteltiin hyvinvointituutoroinnista, joka olisi jalostettua toimintaa liikuntatuutoroinnista. Liikuntatuutori käsitteenä on vähän liikkuvista opiskelijoista luotaantyöntävä, koska se sisältää sanan liikunta.

Hyvinvointituutoroinnilla saataisiin poistettua tämä vaikutelma, ja sana hyvinvointi kattaisi opiskelijoiden kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistämisen.

Opinnäytetyöni aiheena oli valmistaa toimeksiantajalle eli Kajaanin ammattikorkeakoulun opiskelijakunnalle hyvinvointituutoroinnin käsikirja. Alun perin liikunta-tuutoreille tarkoitetun käsikirjan suunnittelu aloitettiin keväällä 2015. Päätin suorittaa työn opinnäytetyönä, jotta siitä tulisi tarpeeksi kattava ja luotettava. Uutta opinnäytteessäni on, että hyvinvointituutorointia ei ole toteutettu vielä missään muussa korkeakoulussa, joten palvelu ja tuote ovat täysin uusia.

Käsikirja selkeyttää hyvinvointituutoreiden roolia opiskelijakunnassa, sekä auttaa heitä toimimaan opiskelijoiden kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistäjinä. Käsikirja toimii hyvinvointituutoreiden ja hyvinvointituutorivastaavan työskentelyn välineenä. Käsikirjasta hyvinvointituutorit löytävät suuren osan tarvitsemastaan informaatiosta päivittäisessä toiminnassaan.

Opinnäytetyön teoriapohjana on hyvinvointi, opiskelukyky, opiskelijakunta KAMOn strategia hyvinvoinnin osalta, sekä tuotteistamis- ja palvelumuotoiluprosessi. Tavoitteena oli, että tuote olisi valmis prototypointiin eli testaamiseen seuraavaan hyvinvointituutorikoulutukseen toukokuun alkuun 2016 mennessä. Opinnäytetyön kohderyhmänä ovat henkilöt, jotka ovat jollain tavalla tekemisissä hyvinvointituutoroinnin kanssa. Esimerkiksi hyvinvointituutorit, KAMOn hyvinvointitiimiin kuuluvat hallituksen jäsenet, tuutorivastaava sekä opiskelijakunnan toiminnanjohtaja.

Omassa kehittämisessäni tarkasteltaessa liikunta-alan kompetensseja korostui ihmisen hyvinvointi- ja terveysliikuntaosaamisen kehittyminen. Kehittymiseen liittyviä teemoja olivat myös liikunnan terveysvaikutuksista tietäminen sekä terveyttä ja toimintakykyä edistävän liikunnan suunnittelu ja organisointi. Esille nousi myös vahvasti liikunnan yhteiskunta-, johtamis- ja yrittäjäosaaminen, koska hyvinvointituutoroinnista vastaava henkilö opiskelijakunta KAMOSSA on johtamisvastuussa hyvinvointituutoreista tuutorivastaavan ja toiminnanjohtajan kanssa. Hyvinvointituutoroinnin toteutukseen tarvitaan johtamistaitoja sekä tietoa liikunnan ja hyvinvoinnin yhteiskunnallisista ja valtakunnallisista asioista.

2 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITTEET JA KEHITTÄMISTEHTÄVÄT

Keväällä 2015 opiskelijakunnan hallitus päätti muuttaa liikuntatuutori-nimityksen hyvinvointituutoriksi. Toimeksiantajana opinnäytetyöllä oli opiskelijakunta KAMO, ja työelämäohjaajana KAMOn toiminnanjohtaja. Tarkoituksena oli tuottaa opiskelijakunnalle hyvinvointituutoroinnin käsikirja, jota voitaisiin hyödyntää muun muassa hyvinvointituutorikoulutuksessa.

Tavoitteena oli löytää ne keinot ja tavat, joilla hyvinvointituutorit ovat mukana opiskelijoiden kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistämisessä korkeakoulussamme, keiden toimintaa he tukevat ja mitkä ovat heidän tehtävänsä opiskelijakunnan uudistuneessa strategiassa.

Käsikirjan tavoitteena on parantaa hyvinvointituutorikoulutuksen laatua sekä perinteensiirtoa KAMOn hyvinvointituutorivastaavan vaihtuessa. Tavoitteena on myös saada tuotteesta sellainen, että sen avulla jokainen hyvinvointituutori ja KAMOn hyvinvointituutorivastaava voi ongelmatilanteessa katsoa käsikirjasta vinkkejä ja ohjeita. Käsikirja auttaa opiskelijakuntaa myös tuutoreiden rekrytoimisvaiheessa. Sen avulla on helppoa kertoa toiminnasta kiinnostuneille, mitä hyvinvointituutorointi on.

Opinnäytetyöni kehittämistehtävinä oli selvittää:

1. Millainen rooli hyvinvointituutoreilla on opiskelijahyvinvoinnin edistäjinä?
2. Miten käsikirja auttaa opiskelijakunnan hyvinvointituutoroinnista vastaavaa kouluttamaan hyvinvointituutoreita?
3. Miten käsikirja auttaa hyvinvointituutoreita toimimaan opiskelijoiden kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistäjinä?

3 OPISKELIJAN HYVINVOINTI

Tässä osiossa käsittelen opiskelijahyvinvointia yleisesti, mitä se pitää sisällään ja mitä vaikutuksia hyvinvoinnilla on opiskelukykyyn. Tarkastelen myös Kajaanin ammattikorkeakoulun opiskelijakunta KAMOn uuteen strategiamalliin (KUVIO 2) pohjautuen hyvinvointituutoreiden roolia ja osallistumista opiskelijoiden hyvinvoinnin edistämiseen.

3.1 Hyvinvoinnin määritelmä

Maailman terveysjärjestön (World Health Organization 2014) määritelmän mukaan terveys on täydellisen fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tila, ei pelkästään sairauden puuttuminen. Hyvinvointi, elämänlaatu ja terveys laajasti ymmärrettynä ovat vahvasti toisiinsa sidoksissa olevia käsitteitä (Konu 2002, 12.) Hyvinvointi on asia, jonka jokainen ihminen kokee omalla tavallaan. Jokaiselle liikunta ja hikoilu eivät tuota mielihyvää, eivätkä edistä välttämättä esimerkiksi heidän sosiaalista hyvinvointiaan. Toinen ihminen taas kokee saavansa vain ja ainoastaan liikunnan avulla itselleen hyvinvoinnin kokemuksen. Hyvinvoinnin sanotaan lisääntyvän, jos positiiviset tunteet ja aistimukset vahvistuvat ja monipuolistuvat. (Nupponen 2005, 48).

Nupposen (2005, 47) mukaan koettu hyvinvointi ei terveystottumusten yhteydessä tarkoita elämän kokemista mielekkääksi, onnelliseksi tai elämisen arvoiseksi. Hyvinvointi on tila, jossa ihminen kokee hyvän olon. Ajatukset ja mielentila ovat positiivisia, keho tuntuu toimintakykyiseltä eivätkä stressiä aiheuttavat asiat pyöri mielessä.

Nykyinen elämäntapamme suosii fyysistä passiivisuutta sekä kulkuvälineissä ja ruutujen ääressä istumista eikä kannusta riittävästi liikkumiseen (Sosiaali- ja terveysministeriö 2013). Fyysinen passiivisuus on todettu neljänneksi tappavimmaksi riskitekijäksi maailmanlaajuisesti (World Health Organization 2010, 7). Fyysisellä aktiivisuudella on suuri rooli ja hyöty koetussa hyvinvoinnissa. Liikunnan hyödyistä tehtyjä tutkimuksia on todella paljon. Liikunnasta saadut positiiviset tunnetilat ovat

myös vahvasti yhteydessä koettuun hyvinvointiin. (C3 Collaborating for Health 2011, 4.) Näitä positiivisia tunnetiloja ovat esimerkiksi energisyys, rentous ja ilo. Liikunnasta saadut hyödyt korostuvat parhaiten, jos liikuntatottumukset ovat jatkuvia eli säännöllisiä. Samalla kun liikunnan määrä arjessa säännöllistyy, siitä tulee osa arkea ja se lisää liikuntamotivaatiota. ”Terveyttä ja hyvinvointia edistävällä liikunnalla tarkoitetaan elämän eri vaiheissa tapahtuvaa kaikkea fyysistä aktiivisuutta, jonka tähtäimenä on terveyden ja toimintakyvyn ylläpitäminen ja parantaminen” (Liikuntalaki 390/2015.)

Opiskelijoista suuri osa muuttaa uudelle paikkakunnalle opiskelemaan. Samalla kotipaikkakunnalle jää perhe, lähimmät ystävät ja mahdollinen seurustelukumppani. Opiskelijan elämänvaiheeseen kuuluu, että aikuistutaan ja itsenäistytään samaan aikaan, kun opiskellaan tutkintoa varten sekä valmistaudutaan työelämään (Sosiaali- ja terveysministeriö 2006.) Uudenlainen elämäntilanne tarkoittaa opiskelijan asemassa sosiaalisen verkoston uudelleen rakentamista. Uusi verkosto voi olla opiskeluyhteisö ja muut henkilöt, joihin hän tutustuu uudella paikkakunnalla. Hyvä ja vuorovaikutuksellinen opiskeluyhteisö vahvistaa motivaatiota ja auttaa, jos uudenlainen elämäntilanne heikentää henkilön voimavaroja (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2014.) Jokaisella korkeakoululla tätä suurta muutosta alusta asti ovat tukemassa esimerkiksi tuutorit, jotka auttavat kotoutumaan ja ovat oppaana tukemassa koulun aloitusta. Hyvä ja turvallinen elinympäristö tukee terveyttä ja turvallisuutta (Sosiaali- ja terveysministeriö 2014, 3.)

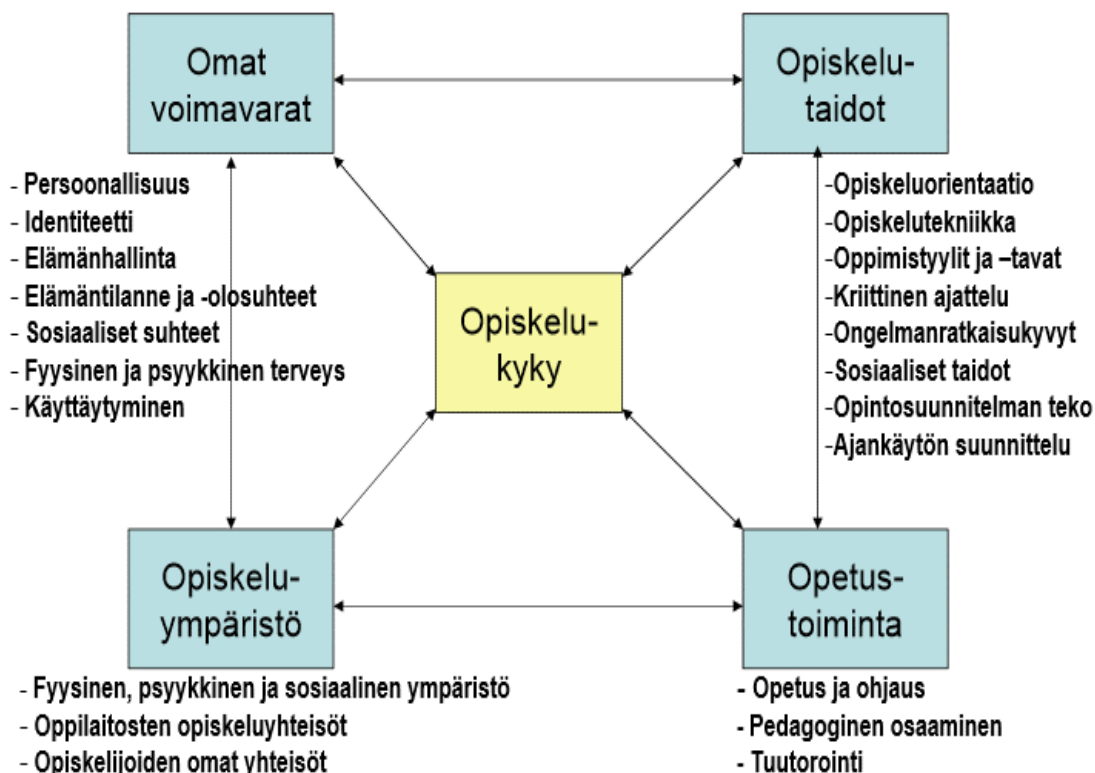
3.2 Opiskelukyky

Opiskelukyky on laaja-alainen käsite. Tärkeimmät opiskelukykyyyn liittyvät tekijät ovat opiskelijan terveys ja voimavarat, opiskeluympäristö ja -yhteisö sekä opetus ja ohjaustoiminta. Mitä useammat opiskelukykymallin (KUVIO 1) eri osa-alueet ovat tukemassa opiskelijaa, sitä parempi opiskelukyky opiskelijalla on. (Opiskelijoiden liikuntaliitto 2011, 16 - 17). Tärkeimpänä toimii opiskelijan oma asennoituminen huolehtimaan itse itsestään. Opiskelukyky ilmenee viime kädessä yksilön omana näkemyksenä opiskelukykyyyn vaikuttavista asioista ja siitä, kuinka hän

pystyy omalta osaltaan säätelemään ja tasapainottamaan noita tekijöitä omassa arjessaan. Opiskelukyky on ensisijaisesti opittua taitoa. (Säntti 1999, 11).

Jokaisella opiskelijalla tulee olla mahdollisuus ja oikeus opiskelukykyä tukeviin palveluihin. Opiskelijoiden hyvinvoinnin tukemiseen tarvitaan kaikkien opiskeluyhteisössä toimivien osaamista ja yhteistyötä (Sosiaali- ja terveysministeriö 2006, 15.) Hyvinvointiin ja opiskelukykyyyn vaikuttavat myös esimerkiksi taloudellinen turva, kuten asumiseen ja ruokailuun liittyvät tuet. Niin opiskelijahyvinvointi kuin opiskelukyky ovat sidoksissa myös muihinkin asioihin kuin pelkästään ihmisen henkilökohtaisiin ominaisuuksiin. Tämä haastaa koulutuksen järjestäjät kiinnittämään huomiota hyvinvoinnin toteutumisen kaikessa toiminnassaan. (Terveys- ja hyvinvoinninlaitos 2014).

Opiskelijakunta on vaikuttamassa opiskelijoille suunnattuihin liikunta-, hyvinvointi- ja virkistätymismahdollisuuksiin, opiskelijaterveydenhuoltoon opiskelupaikkakunnalla sekä esimerkiksi ruokaloiden opiskelija-alennuksiin. Opiskelijalle jää itselleen asennoituminen siihen, että käyttääkö hän näitä palveluja ja mahdollisuuksia hyödykseen. Jokaisella korkeakoululla tulee olla käytössään vähintään niin sanotut perusliikuntatilat, esimerkiksi kunto-, jumppa- ja palloilusalit. (Opiskelijoiden liikuntaliitto 2011, 4).



Kuvio 1. Opiskelukykymalli. (Kunttu 2005).

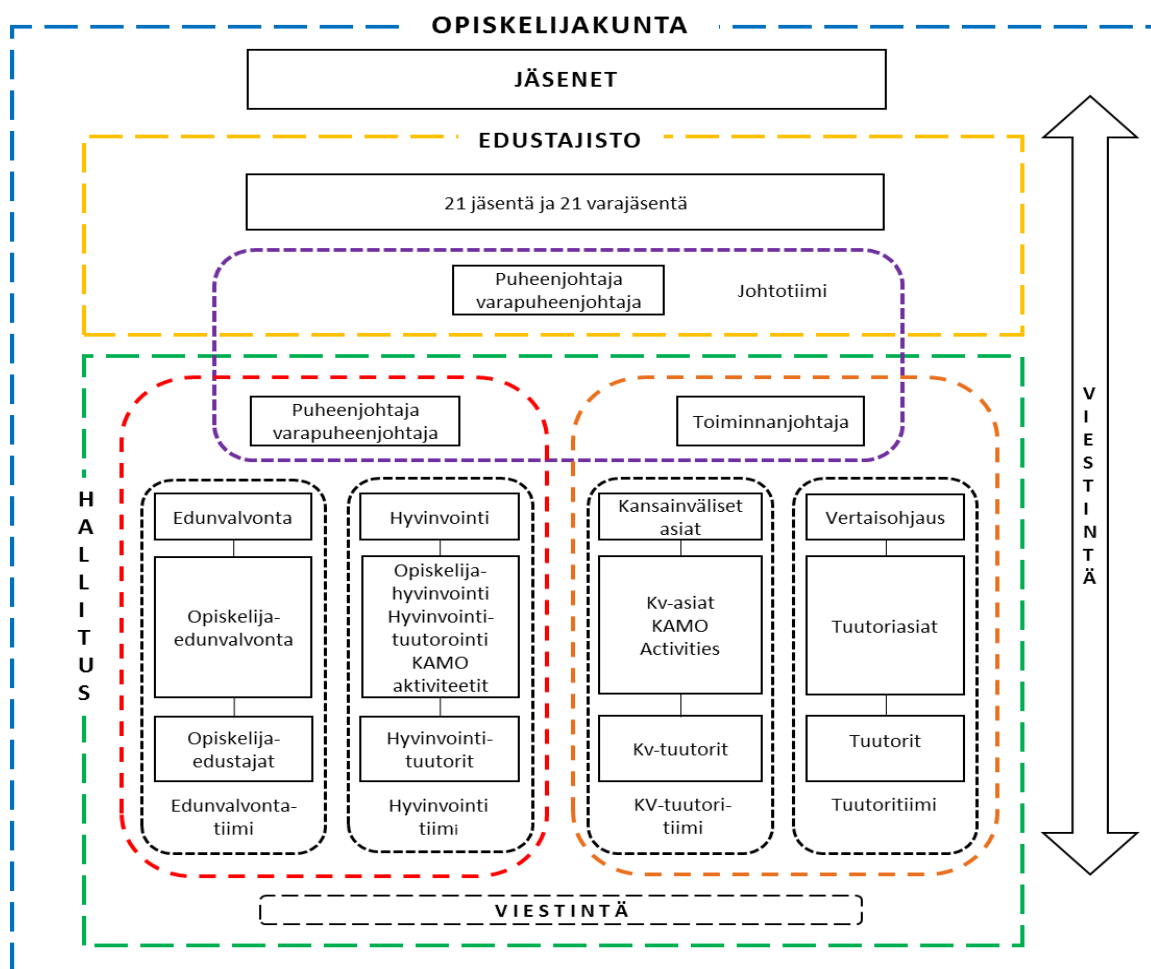
Opiskelukykymallista (KUVIO 1) huomataan, että opiskelukyky koostuu monesta eri osatekijästä. Siihen kuuluu neljä eri osa-aluetta: omat voimavarat, opiskelutaidot, opiskeluympäristö ja opetustoiminta. Omiin voimavaroihin sekä opiskelutaitoihin opiskelija pystyy itse vaikuttamaan, ja ne ovat olennainen osa opiskelijan persoonallisuutta. Omiin voimavaroihin kuuluu muun muassa opiskelijan oma identiteetti ja elämänhallintataidot. Opiskelutaidot käsittävät taas itseopitut oppimistyyliä ja -tekniikat sekä sosiaaliset taidot.

Opiskeluympäristöön ja opetustoimintaan opiskelija ei itse pysty suoraan vaikuttamaan. Opiskeluympäristöön kuuluvat muun muassa kaikki fyysiset opiskelutilat, ja opetustoimintaan kuuluu opettajien pedagoginen osaaminen. Opiskelukyky rakentuu useamman tekijän yhteisvaikutuksessa: opiskelijan oman terveyden ja voimavarojen lisäksi opiskelukykyyä vaikuttavat opiskeluympäristö, opiskelutaidot ja opetustoiminta (Terveysten- ja hyvinvoinnin laitos 2014).

Niin opiskeluhyvinvointi kuin opiskelukykykin ovat vahvasti sidoksissa myös muihin asioihin kuin yksilön persoonallisiin ominaisuuksiin. Tämä haastaa koulutuksen järjestäjät huomioimaan hyvinvoinnin kaikessa toiminnassaan. (Terveysten- ja hyvinvoinnin laitos 2014). Erityisesti niissä opiskelukykyyhin liittyvissä teemoissa, jotka vaikuttavat suoraan opiskelijaan, kuten opiskeluympäristössä ja opetustoiminnassa.

3.3 Hyvinvointi opiskelijakunta KAMOn strategiassa

Opiskelijakunta KAMO siirtyi vanhasta strategiamallistaan uuteen tiimimalliin vuonna 2015. Opiskelijakunnassa on viisi eri tiimiä, joiden vastuualueina ovat opiskelijoiden edunvalvontaa koskevat asiat. Tiimit ovat edunvalvonta-, hyvinvointi-, kansainväliset asiat-, vertaisohjaus- ja johtotiimi.



Kuvio 2. KAMOn organisaatiokaavio (Kallunki 2014, täyd. Ahoniemi 2015)

Opiskelijakunta KAMOssa toimii kolme henkilöä, joiden vastuualueet liittyvät suoraan opiskelijoiden hyvinvointiin: opiskelijahyvinvoinnista, KAMOn aktiviteeteista ja opiskelijaedunvalvonnasta vastaavat hallituksen jäsenet. Opiskelijoiden hyvinvoinnista vastaavat ovat osa hyvinvointitiimiä. Hyvinvointitiimiin kuuluvat myös hallituksen varapuheenjohtaja sekä hyvinvointituutorit. (Kallunki 2014, 20.)

Tiimin tarkoituksena on kehittää ja edistää kaikkien opiskelijoiden hyvinvointia, harrastustoimintaa ja liikunta-aktiviteetteja. Tiimi on mukana myös Kajaanin ammattikorkeakoulun ja Kajaanin ammattiopiston kanssa järjestettävässä 6-ottelun suunnittelutyössä sekä tekevä AMK -hyvinvointiprojektien suunnittelussa. (Kallunki 2014, 20.)

Hyvinvointituutori on vertaistuutori, joka on omasta vapaaehtoisuuteen perustuvasta tahdostaan valmis ohjaamaan muita opiskelijoita hyvinvointia edistävään toimintaan. Hyvinvointituutorit osallistuvat opiskelijoiden hyvinvoinnin edistämiseen järjestämällä esimerkiksi kerhotoimintaa, hyvinvointitapahtumia ja lajikokeiluja. He myös esittelevät Kajaanin ammattikorkeakoulun ja Kajaanin harrastemahdollisuuksia. Hyvinvointituutoreiden tehtävänä on myös markkinoida hyvinvointiin liittyviä tapahtumia opiskelijoille, kuten esimerkiksi Minimedis-hetkiä, joita hyvinvointituutorit järjestävät kerran viikossa omalla vuorollaan kampusalueella. Minimedis-hetkien aikana opiskelijat saavat mahdollisuuden rentoutua hetkellisesti koulupäivän aikana hyvinvointituutorin ohjauksessa, esimerkiksi venyttelyn tai hengitysharjoitusten parissa.

Hyvinvointituutoriksi pääsee käytyään erillisen hyvinvointituutorikoulutuksen. Koulutuksesta hyvinvointituutorit saavat valmiudet ja tarvittavat tiedot toimia tehtävässään. Hyvinvointituutoroinnin käsikirja on erityisesti tarkoitettu esiteltäväksi koulutuksessa. Käsikirjaa käytetään myös koulutusmateriaalina. Koulutuksessa käydään läpi hyvinvointituutoroinnin taustat ja lähtökohdat, yhteistyöverkostot, opiskelijahyvinvoinnin teemat ja millä tavalla hyvinvointituutorit niihin voivat vaikuttaa, sekä ideoidaan tulevia tapahtumia.

Hyvinvointituutoriksi haluavan tulee käydä ensin tuutorikoulutus. Tuutorikoulutuksen jälkeen kaikille hyvinvointituutoriksi haluaville ilmoitetaan hyvinvointituutorikoulutuksen ajankohta ja paikka. Vain koulutuksessa olleet voivat toimia hyvinvointituutoreina. Hyvinvointituutoreita on tarkoitus kouluttaa joka vuosi jokaiselta koulutusosalta. Tulevaisuudessa tarkoituksena on järjestää hyvinvointituutoreille erillinen kurssi, jossa he pääsevät kehittämään omia ryhmänohjaustaitojaan. Kurs- sin myötä olisi mahdollista laajentaa hyvinvointituutoreiden osaamista ja uskal- lusta ohjata opiskelijoita esimerkiksi lajikokeiluissa. Kurssin avulla olisi mahdollista myös motivoida hyvinvointituutoreita kehittymään paremmiksi ohjaajiksi. Samalla se kasvattaisi heidän rohkeuttaan toimia erilaisten ryhmien ohjaajana.

4 HYVINVOINTITUUTOROINNIN KÄSIKIRJAN TUOTTAMINEN

Tässä osiossa kerron hyvinvointituutoroinnin käsikirjan tuotteistamisprosessista ja siihen liittyvistä vaiheista. Lisäksi kerron, kuinka käsikirja tuotteena liittyy oleellisesti palvelun tuottamiseen.

4.1 Tuote palvelun toteuttamisen tukena

Tuotekehitys on toimintaa, jonka päämääränä on parantaa olemassa olevaa tuotetta tai kehittää kokonaan uusi (Jokinen 2001, 9). Opinnäytetyöni tarkoituksena on kehittää uutena tuotteena hyvinvointituutoroinnin käsikirja Kajaanin ammatti- korkeakoulun opiskelijakunnalle. Tuotteen pohjalta voin lähteä kehittämään hyvinvointituutorointia palvelukokonaisuutena.

Tuotteen kehittämisvaihe jakautuu neljään eri vaiheeseen: käynnistämiseen, luonnoksen tekemiseen, kehittämiseen ja lopuksi viimeistelyyn (Jokinen 2001, 14). Hyvinvointituutoroinnin käsikirjan käynnistämisvaihe alkoi, kun sain toimeksiannon opiskelijakunnalta suorittaa opinnäytetyönäni hyvinvointituutoroinnin käsikirjan tuottamisen. Käynnistämisvaiheen jälkeen alustavia luonnoksia tuotteesta oli tehty muutamia. Luonnoksissa mietittiin esimerkiksi erilaisten graafisten kuvioden käyttöä ja niiden asettelua.

Kehittämisvaihe sitoutuu vahvasti asiakasnäkökulman kasvattamiseen. Tuotteen kehittämisvaiheessa havaitaan yleensä suunnitelmissa teknisesti heikkoja kohtia, jotka pyritään poistamaan erilaisilla ideoilla. (Jokinen 2001, 15.) Asiakasnäkökulman otin mukaan kehittämisvaiheessa kutsumalla tuotteen tulevia käyttäjiä mukaan työpajaan. Työpajassa kartoitin heidän intressejään eli mielenkiinnon kohteitaan sekä tarpeitaan tuotteeseen liittyvien kysymysten pohjalta. Lopullinen tuote valmistui ennen takarajaa eli kevään 2016 hyvinvointituutorikoulutusta. Viimeistelyosuus tapahtui hyvinvointituutorikoulutuksen jälkeen. Koulutuksesta saatu palaute tuotteen toimivuudesta antoi lisää näkökulmaa tuotteen selkeydestä. Koulutuksesta saatu palaute oli positiivista eikä koettu, että käsikirjaan tarvitsisi tehdä

muutoksia tai lisäyksiä. Tuotteen valmistumisen myötä oli seuraavaksi vuorossa hyvinvointituutoroinnin suunnittelu opiskelijapalveluksi.

4.2 Palvelumuotoilu

Palvelu on toimintaa tai toimintojen yhdistelmä, jonka palveluntarjoaja toteuttaa yhteisessä vuorovaikutuksessa asiakkaan kanssa vastatakseen asiakkaan tarpeeseen (Tekes 2016, 5). Elämme palveluyhteiskunnassa, jossa joka päivä kohtaamme jonkinlaista palvelua. Palvelujen osuus perinteisten kulutus- ja teollisuustuotteita valmistavien yritysten liikevaihdosta on kasvanut hurjasti (Miettinen 2011, 20). Palvelu voi olla kaupan kassalla asiointia, auton käyttämistä katsastuksessa tai Facebookissa käynti. Kaikkia näitä yhdistää palvelu, jonka joku on joskus suunnitellut. Palvelumuotoilu auttaa organisaatiota havaitsemaan palveluiden mahdollisuudet, pohtimaan uutta palvelua ja kehittämään jo olemassa olevaa palvelua (Tuulaniemi 2011, 24). Opiskelijakunta KAMOSSa opiskelijapalveluiden muotona toimi aluksi liikuntatuutorointi, jota lähdettiin kehittämään, ja uutena palvelun muotona syntyi hyvinvointituutorointi.

Asiakasymmärryksen selvittäminen on olennainen osa palvelun tuottamisprosessia. Opinnäytetyössäni palvelun tuottamisen tueksi tuotetaan käsikirja. Tarkoituksena on osallistaa palvelua käyttävä ryhmä osaksi palvelun tuottamista ja tuotteen valmistusprosessissa. Tavoitteena palvelun ja tuotteen käyttäjän mukaanotolla on tuottaa uutta arvoa ja pitää kilpailijat loitolla (Lehto 2011, 10).

Palvelumuotoilun hyödyntäminen tässä opinnäytetyössä oli ensiarvoisen tärkeää. Sen avulla lopullisesta käsikirjasta saatiin mahdollisimman paljon hyvinvointituutoreita hyödyttävä. Hyvinvointituutoreiden ottaminen mukaan tuotteen suunnitteluprosessiin takasi, että heidän tarpeensa ja näkökulmansa otettiin huomioon, mikä lisäsi tuotteen tarpeellisuutta, tärkeyttä ja luotettavuutta.

Palvelua käyttävien ihmisten ottaminen kohderyhmäksi tutkimukseen on olennaista, jotta voidaan ymmärtää ja tiedostaa palvelua tuottavien ja käyttävien henkilöiden todelliset tarpeet, arvot ja odotukset palvelua kohtaan (Tuulaniemi 2011,

142). Palveluissa on kuitenkin aina kyse vuorovaikutustilanteista. Palvelumuotoilu tuo palvelujen kehittämiseen käyttäjän näkökulman (Miettinen, Raulo & Ruuska 2011, 13).

Palvelumuotoilu auttaa kehittämään ja innovoimaan uutta jo olemassa olevaan palveluun. Palvelun kehittäminen on aina jonkin uuden luomista. Palvelu ei ole koskaan valmis, vaan sitä tulee kehittää koko ajan, koska palvelunkuluttajien intressit voivat muuttua. Palvelumuotoilu ei suinkaan ole uusi innovaatio, vaan enemmänkin uusi keino yhdistää vanhoja asioita uudella menetelmällä ja kehittää jo valmiina olevia palveluita (Tuulaniemi 2011, 24). Tuotteista ja palveluista nyky-päivänä suuri osa on nimenomaan muunnelma jostain olemassa olevasta palvelusta tai tuotteesta. Arviolta vain noin 10 - 20 % markkinoille tulevista uusista tuotteista ja palveluista ovat täysin uusia eli innovaatioita (Bergström & Leppänen 2002, 88).

Palvelumuotoilussa olennaista on siis ongelman ratkaiseminen. Ongelmana on keksiä jokin keino tai tapa, miten palvelua voidaan parantaa käyttäjiä kiinnostavammaksi ja hyödyttävämmäksi. Palvelun kehittämisen tarkoituksena on, että palvelua käyttävät asiakkaat eivät kyllästy palveluun, vaan tarkoituksena on koko ajan parantaa sitä uutuuden viehätöksellä.

Palvelumuotoilun avulla yritys tai organisaatio pystyy helposti liittämään omat tavoitteensa asiakkaiden tavoitteiden näkökulmaan, ja palvelua ei voi olla, jos sitä ei ole käyttämässä asiakkaita. Tämän takia on erityisen tärkeää tietää, mitä asiakkaat ja palvelun käyttäjät haluavat, ja mitkä ovat heidän motiivinsa käyttää palvelua. Suoran käyttäjäyhteistyön hyöty on, että käyttäjät pystyvät esittämään suoraan mitä he haluavat ja vaativat tuotteelta. He tuovat tietoa sellaisista asioista, joihin tuotekehittäjät eivät olisi välttämättä osanneet kiinnittää huomiota. (Hyysalo 2009, 95.) Palvelua käyttävien henkilöiden näkökulmien huomioiminen voi antaa ennalta-arvaamattoman tärkeää tietoa ei pelkästään uusien palveluiden, vaan myös olemassa olevien palveluiden kehittämisessä. Näkökulmina voivat olla ongelmakohdat tai kehitysmahdollisuudet. (Mattelmäki & Vaajakallio 2011, 80.)

Asiakkaan ja organisaation yhteistyö tuottaa suurta hyötyä, jos molempien intressit ja arvot toteutuvat. Asiakkaat saavat tarpeensa täytettyä palvelusta, ja organisaatio saa palvelulleen käyttöä. Asiakas haluaa, että palvelu on hyödyllinen, käytettävä, johdonmukainen ja haluttava (Tuulaniemi 2011, 101).

Palvelun suunnitteluun ja tuottamiseen osallistuva asiakas eli palvelun käyttäjä ei kuitenkaan ole mukana päättämässä, millainen lopullisesta palvelusta tulee. Yhteistyön taustalla on saada tärkeitä näkökulmia ja ideoita lopullisen palvelun kehittämiseen, jotta lopullisesta tuotteesta saadaan mahdollisimman kattava ja laaja. Lopullinen päätös palvelun sisällöstä ja tavoitteiden toteutumisesta on kuitenkin palvelun tuottajalla. (Tuulaniemi 2011, 117.)

Palvelumuotoilu koostuu viidestä osasta:

1. *Määrittely*, mitä ongelmaa ollaan ratkaisemassa ja mitkä ovat suunnittelu-prosessin tavoitteet.
2. *Tutkimus*, asiakkaita tutkimalla ja haastatteleamalla rakennetaan kehittämissenkohteesta ja tarpeesta yhteinen käsitys.
3. *Suunnittelu*, ideoidaan ja pohditaan mahdollisia ratkaisuja ongelmaan.
4. *Palvelutuotanto*, palvelua prototypoidaan eli testataan asiakkailla. Samalla saadaan lopulliset kehitysideat ja aloitetaan lopullisen palvelun tuotto.
5. *Arviointi*, palvelua hienosäädetään ja arvioidaan sen onnistumista. (Tuulaniemi 2011, 128.)

4.3 Palvelun prototypointi ja pilotointi

Prototypoinnilla on tarkoituksena, että palvelua käyttävät asiakkaat pääsevät käytännössä kokeilemaan ja arvioimaan palvelua ja sen toimivuutta (Miettinen 2011). Prototypoinnin avulla voidaan testata palvelujen toimivuutta nopeasti ja kuluja säästään (Tuulaniemi 2011, 196). Palveluiden prototypoinnissa tärkeää on havaita ongelmat ja virheet ajoissa, jotta ne eivät vaikuta kehitysprojektin edetessä (Vaah-tojärvi 2011, 137). Prototypointi tarkoittaa palvelun tai tuotteen ensimmäisen version testaamista (Tuulaniemi 2001, 196).

Prototypointi on helppo ja nopea keino testata palvelun toimivuutta käytännössä. Tavoitteena sillä on lisätä tietoutta ja ymmärrystä kehitettävästä tuotteesta; niistä asioista, jotka toimivat ja niistä, jotka eivät palveluun sovi. (Tuulaniemi 2011, 196.) Prototypointi on siis palvelun testaamista yhdessä palvelua käyttävän asiakasryhmän kanssa. Prototypointia voidaan hyödyntää palvelumuotoilun eri vaiheissa, eli se kuuluu olennaisena osana palvelumuotoiluprosessiin. Palvelun testaaminen asiakkailla ehkäisee myös palveluun liittyvien riskien esiintymistä. (Tuulaniemi 2011, 196.)

Opinnäytetyössäni prototypointivaihe ajoittui hyvinvointituutorikoulutukseen. Ennen kuin palvelua lähdettiin prototypoimaan, oli sitä varten tehty käyttäjätutkimusta, josta sain lisätietoa tuotteeseen eli käsikirjaan halutusta sisällöstä ja käyttäjän näkökulmista palvelun toteuttamiseen. Sen jälkeen palvelua kehitettiin siihen vaiheeseen, että oli aika lähteä kokeilemaan, miten kehitetyt asiat toimivat käytännössä.

Palvelun ja tuotteen pilotointivaiheessa tuote viedään palvelua käyttäville asiakkaille testattavaksi ennen lopullista lanseerausta eli käyttöönottoa. (Tuulaniemi 2011, 232). Esimerkiksi isot konsoli- ja tietokonepelien tuottajat testaavat tuotetaan asiakkaillaan ennen varsinaisen pelin julkaisua. Puhutaan niin sanotusti Beta-versiosta eli kokeiluversiosta. Tuloksista voidaan havainnoida, mikä palvelussa toimii ja mikä ei (Tuulaniemi 2011, 232). Tässäkin tapauksessa molemminpuolinen interaktio eli vuorovaikutus auttaa molempia osapuolia: pelin tekijät eli palvelun tuottajat hyötyvät asiakkaiden palautteesta, ja pelaajat eli asiakkaat pääsevät vaikuttamaan pelin toimivuuteen ja pelaamismukavuuteen.

Valmistamaani käsikirjaa itsessään arvioitiin sen prototypointivaiheessa eli hyvinvointituutorikoulutuksessa. Tavoitteena vielä ennen valmista tuotetta oli selvittää asiakaspalautteen perusteella, oliko tuote looginen, helppokäyttöinen ja ymmärrettävä. Asiakaspalautetta kysytään pääasiallisesti palvelua käyttävältä kohderyhmältä ja henkilöstöltä, jotka työskentelevät jollain tavalla hyvinvointituutoroinnin parissa. Tuotteen helppolukuisuutta ja graafista ulkomuotoa voidaan vielä lisäksi

tarkastella ulkopuolisten henkilöiden kanssa, jotta saataisiin mahdollisimman laaja kuva tuotteen ymmärrettävyydestä.

5 TYÖPAJAN TOTEUTTAMINEN

Tässä kappaleessa kerron, kuinka valmistauduin työpajan suorittamiseen, ja mitä otin huomioon ennen työpajaa, sen aikana ja sen jälkeen. Työpaja toimi tiedonkeruumenetelmänä. Kehittämistehtäviini liittyen toteutin työpajan, jonka avulla hankin lisää asiakassuuntaista näkemystä ja ideaa hyvinvointituutoroinnin käsikirjan sisältöön. Työpajassa esitin kutsutuille kysymyksiä, jotka liittyivät erilaisiin aihealueisiin hyvinvointituutoroinnissa. Osallistujat vastasivat kysymyksiin erilaisilla ennalta määrätyillä menetelmillä. Työpajan kysymykset valikoituivat sen mukaan, mitkä olivat opinnäytetyöni kehittämistehtävät.

Työpajaan kutsuin kahdeksan henkilöä, joista neljä pääsi osallistumaan. Mielestäni tämä määrä oli minimi, mutta juuri tarkoitukseen sopiva. Työpajaan halusin vähintään neljä osallistujaa, koska yhden kysymyksen vastausmenetelmänä oli parityöskentely, joten kyseistä menetelmää ei olisi voitu käyttää vähemmällä osallistujamäärällä. Alle neljän henkilön työpajat ovat mahdollisia, mutta ne saattavat peruuntua, jos tulee yllättäviä poissaoloja (Tuominen ym. 2015, 39). Työpajaan kutsutuille henkilöille lähetettiin sähköpostikutsut (LIITE 2), johon heille annettiin takaraja vastata. Takarajan asettaminen oli tärkeää, jotta osasin varautua siihen, voidaanko työpajaa järjestää kyseisenä päivänä.

5.1 Työpaja tiedonkeruumenetelmänä

Erilaisten ihmisten tuominen yhteen on työpajojen suuri vahvuus, mutta samalla niiden haaste. Erilaiset näkökulmat luovat uusia ideoita. (Tuominen, Järvi, Lehtonen, Valtanen & Martinsuo 2015, 39.) Opinnäytetyöni soveltavassa vaiheessa työpaja tiedonkeruumenetelmänä antoi laajemman mahdollisuuden tutkia käyttäjäryhmää kuin esimerkiksi ryhmähaastattelu olisi antanut. Tässä tiedonkeruumenetelmässä vuorovaikutus ei rajaudu pelkästään haastattelijan ja vastaajan välille, vaan se on myös vastaajien välistä (Räsänen 2015, 9).

Työpajan avulla minulla oli mahdollisuus vaihtaa eri kysymysten vastausmenetelmiä, joka mahdollisti luovammat ajattelu- ja vastaustavat sekä erilaiset yhteistyöllä

tuotetut vastaukset. Työpajaan osallistuvat henkilöt täytyy saada osallistettua aktiiviseen vuorovaikutukseen, jotta heidän tietonsa ja kyky luoda uusia näkemyksiä saadaan mahdollisimman hyvin hyödynnetyksi (Tuominen ym. 2015, 30).

Käyttäjiä ja käyttöä koskeva tiedonkeruu on yksi tuotekehityksen avainasioista (Hyysalo 2009, 12). Työpajan avulla oli helppoa seurata käyttäjäryhmää, sekä kerätä havaintoja heidän keskusteluistaan ja reaktioistaan. Työpajan avulla oli helppo luoda osallistujille mahdollisuus tuoda omia mielipiteitään esille muutenkin kuin puhumalla. Osallistavat työtavat tulee miettiä tarkkaan etukäteen, jotta se mahdollistaa kaikkien yhtä aktiivisen osallistumisen. Työpajan sisällön tulee kytkeytyä järkevästi tuotteistamisprosessiin (Tuominen ym. 2015, 37). Työpajassa voidaan tutkia olemassa olevia ongelmia, luoda uusia ideoita tai kartoittaa tarpeita palvelua kohtaan (Solatie 2001, 65).

5.2 Työpajan suunnittelu, organisointi ja analysointi

Aloitin työpajan valmistelun suunnittelemalla sen rungon. Runko koostui neljästä erilaisesta kysymyksestä, joihin halusin saada vastauksia asiakaslähtöisestä näkökulmasta (LIITE 1). Rungon on oltava kattava, muttei liian yksityiskohtainen, jotta olennaiset asiat tulisivat esille vastauksissa (Solatie 2001, 18). Jokainen kysymys edusti erilaista teemaa hyvinvointituutoroinnista, ja jokaiseen kysymykseen vastatessa käytin erilaisia vastausmenetelmiä. Vastausmenetelmien vaihtamisella halusin luoda osallistujille enemmän mielenkiintoa ja vaihtelua.

Työpajan aikataulun ja rungon suunnittelun jälkeen lähetin kutsut sähköpostitse kahdeksalle henkilölle. Kutsuttujen tuli jollain tavalla olla hyvinvointituutoritoiminnassa mukana, jotta heillä olisi ennakkotietoa ja kokemusta toiminnasta. Tämä mahdollisti asiakaslähtöisen ajattelumallin toteutumisen.

Kutsussa kerroin mitä varten kyseinen työpaja toteutetaan, mihin tuloksia käytetään, milloin työpaja olisi tarkoitus suorittaa, ja että työpaja tullaan videokuvaamaan. Sähköposteja lähettäessä otin huomioon, että lähetän viestit varmasti yh-

delle henkilölle kerrallaan, jotta kutsutut eivät saisi tietää ketä muita oli osallistumassa. Pienenä houkuttimena lupasin tarjota työpajan aikana kahvia ja pientä purtavaa.

Osallistujamäärän vähäisyys oli muodostua ongelmaksi. Työpajaan kutsutuista kahdeksasta ensimmäiset neljä ilmoittivat olevansa estyneitä osallistumaan. Vastauksia lopuilta kutsutuilta en saanut määräaikaan mennessä, joten jouduin lähettämään sähköpostit uudestaan siinä toivossa, että kutsutut olisivat unohtaneet vastata. Viestien uudelleen lähettämällä olikin positiivinen vaikutus, sillä sain loput neljä henkilöä osallistumaan työpajaan.

Heti osallistujien varmistuessa varasin tilan työpajaa varten. Tilana toimi kaikille kutsutuille tuttu luokkatila. Kyseisen luokan halusin sen takia, että se olisi rauhallinen ja tarpeeksi rento tila järjestää työpaja. Tilan varmistuttua lähetin ilmoittautuneille saatekirjeen (LIITE 3), jossa kerroin milloin ja missä työpaja on tarkoitus toteuttaa.

Tutkimusaamuna järjestin luokkatilan valmiiksi ennen osallistujien saapumista sekä noudin tilaamani kahvit ja naposteltavat. Työpajaan osallistuvien saapuessa aloitimme yhteisesti kahvi- ja aamupalahetkellä, jonka jälkeen aloitimme työpajan suorittamisen. Ennen kuin laitoin kameran nauhoittamaan, kertosin vielä opinnäytetyöni tarkoituksen, ja että jokaista neljää kysymystä kohden on erilainen vastausmenetelmä, jonka kerron aina ennen kysymykseen vastaamista.

Ensimmäisen kysymyksen tarkoituksena oli herätellä osallistujia aiheeseen. Kysymyksenä oli, millainen on hyvä hyvinvointituutori. Jatkokysymyksenä pyysin miettimään, mitä uhkia hyvinvointituutoritoiminnalle on. Ensimmäisen kysymyksen vastausmenetelmänä oli itsepohdiskelu. Jokaisella oli kynä ja paperi, johon he kirjoittivat kahdesta kolmeen adjektiivia. Vastattuaan osallistujat kierrättivät papereita myötöpäivään ja kirjoittivat seuraavalle paperille uudet adjektiivit. Papereita kierrätettiin niin kauan, kunnes oma paperi osui kohdalle. Sen jälkeen he käänsivät paperit, ja pyysin heitä vastaamaan jatkokysymykseen. Tämä vastausmenetelmä ei ehkä ollut paras mahdollinen, koska osallistujilla oli vaikeuksia keksiä uusia kuvauksia hyvästä hyvinvointituutorista viimeisten paperien kohdalla ja huomasin, että se aiheutti hieman turhautumista joillakin osallistujista. Kuitenkin halusin ottaa

kyseisen vastausmenetelmän ensimmäiseen kysymykseen, koska sen avulla jokainen pystyisi miettimään omaa käsitystään hyvinvointituutoroinnista ennen kuin keskustelea aiheesta muiden kanssa.

Toisena kysymyksenä oli miettiä, mitä hyvinvointituutoritoiminnassa voitaisiin kehittää, jotta toiminta saisi enemmän näkyvyyttä. Vastausmenetelmänä oli yhdessä pohdinta. Jaoin osallistujat pareihin miettimään vastausta kysymykseen. Sijoitin parit eripuolelle luokkatilaa, jotta keskustelu säilyisi parin kesken. Parit kirjoittivat keskustelujensa ydinajatuksia paperille. Jonkin ajan kuluttua pyysin molemmista pareista yhden henkilöt vaihtamaan paikkaa keskenään, jotta saisin pareja sekoitettua, ja täten saataisiin taas erilainen keskustelu aikaan. Tämä menetelmä tuotti todella paljon keskustelua ja uusia ideoita hyvinvointituutoritoiminnan kehittämiseen. Tämän kysymyksen jälkeen pidimme pienen tauon.

Kolmantena kysymyksenä halusin selvittää, millaista sisältöä työpajaan osallistuvat haluaisivat hyvinvointituutoroinnin käsikirjaan. Jatkokysymyksenä kysyin, mitä asioita heidän mielestään tulisi käsitellä hyvinvointituutorikoulutuksessa, ja mistä asioista he haluaisivat tietää enemmän tai mitä he haluaisivat oppia. Vastausmenetelmänä oli tehdä miellekartat molemmista kysymyksistä. Menetelmänä miellekartan tekeminen oli toimiva. Huomasin, että yksi osallistuja oli muita aktiivisempi, ja hän olikin kirjoittamassa vastauksia jokaisessa vaiheessa. Tässä vaiheessa puutuinkin keskusteluun sen verran, että kannustin muitakin osallistujia kirjoittamaan ajatuksiaan miellekarttaan. Kannustaminen tehoi, ja muutkin osallistujat merkkasivat mielipiteitään miellekarttaan.

Viimeisenä kysymyksenä kysyin, millainen rooli hyvinvointituutoreilla on opiskelijoiden hyvinvoinnin edistäjinä tällä hetkellä, ja millainen se olisi ihanteellisimmillaan tulevaisuudessa. Vastausmenetelmänä oli kokouskävely, jonka tarkoituksena oli herättää ajatuksia ja keskustelua vapaamuotoisemmin. Kokouskävely on keskustelua kävellessä, ei toimistossa tai luokkatiloissa (Clayton, Thomas & Smothers 2015). Kokouskävelyn aikana osallistujat kirjoittaisivat ydinajatuksia muistilapulle ja kirjoittaisivat ajatukset puhtaaksi paperille, kun pääsevät takaisin luokkatilaan. Ajatuksia tuli aika hyvin, ja vastaamismenetelmällä näytti olevan piristävä vaikutus osallistujiin.

Lopuksi kiitin työpajaan osallistujia osallistumisesta ja auttamisesta opinnäytetyössäni. Kyselin virallisen osion jälkeen, mitä mieltä osallistujat olivat työpajasta. Työpaja koettiin mielenkiintoiseksi, ja erilaiset vastausmenetelmät koettiin virkistäviksi.

Muutamassa tehtävässä kameralla nauhoittaminen oli haasteellista tai mahdollonta, koska osa vastausmenetelmistä olisi vaatinut useamman kameran. Esimerkiksi kysymykseen numero kaksi vastausmenetelmänä oli parin kanssa keskustelu, jota varten jaoin parit erilleen toisistaan. Hetken keskustelun jälkeen vaihdoin molemmista pareista yhdet henkilöt keskenään jakamaan ajatuksia. Kameralla saatu aineisto oli laadukasta, ja sain tallennettua nauhalle paljon hyvää keskustelua, mitä ei välttämättä tullut tuloksena paperille. Tutkimus kesti alkukahvituksen ja pienen tauon mukaan lukien noin tunnin ja kolmekymmentä minuuttia.

Työpaja sujui valmistellun rungon mukaisesti. Työpajan aikana ei tapahtunut mitään poikkeavaa, ja työpaja saatiin toimitettua alusta loppuun suunnitellusti. Työpajaan osallistuneet henkilöt olivat aktiivisia lähes koko tutkimuksen ajan, ja he saivat aikaan hyvää ja vapaata keskustelua esittämistäni kysymyksistä. Osallistujat pitivät erilaisista vastausmenetelmistä, jotka tukivat heidän mielestään aktiivista keskustelua. Osallistujat kokivat, että erilaiset ja vaihtuvat vastausmetodit pitivät yllä vireystilaa eikä työpaja käynyt missään vaiheessa puuduttavaksi.

Työpajaan valikoidut kysymykset koettiin tarpeellisiksi ja teemoja yhteen sitoviksi. Työpajan aikataulu oli suunniteltu todella väljäksi. Olisi ollut parempi, jos olisin suunnitellut aikataulun tiukemmaksi.

6 TYÖPAJAN TULOKSET

Tässä osiossa käsittelen työpajasta saatuja vastauksia ja ajatuksia. Tarkastelen, millaisia tuloksia sain eli mitä työpajaan osallistujat vastasivat työpajassa esitettyihin kysymyksiin, ja kuinka pystyin niitä hyödyntämään lopullisen tuotteen suunnittelussa ja toteuttamisessa.

Työpajasta saatujen tulosten analysoinnissa peilaan ideoita ja kehittämis ehdotuksia molempien osapuolten eli palveluntuottajan ja käyttäjän tarpeisiin ja intresseihin. Työpajasta saaduista tuotoksista pyrin poimimaan tarkasti asiat, jotka ovat palvelun teemaan soveltuvia ja toteutuskelpoisia. Aineisto on analysoitu kameralla nauhoitettujen keskustelujen sekä työpajan osallistujien tuotosten pohjalta.

6.1 Hyvä hyvinvointituutori

Halusin aloittaa haastattelun kysymällä hyvän hyvinvointituutorin ominaispiirteitä, koska sillä oli hyvä herätellä osallistujia haastattelutilanteeseen ja käsiteltävään aiheeseen. Ensimmäisen tehtävän vastausmenetelmänä oli pohtia kysyttyä asiaa yksin, jotta jokainen osallistuja loisi oman käsityksensä aiheesta ennen kuin sen käsittelyä aletaan pohtia yhdessä. Kysymys oli helppo, ja siihen oli yksinkertaista vastata eikä tilannetta tarvinnut jännittää. Vastauksissa tuli esille monia erilaisia hyviä piirteitä, millainen hyvän hyvinvointituutorin pitäisi olla. Eniten vastauksista nousivat esille adjektiivit: pirteä, positiivinen, avulias ja aktiivinen.

Jatkokysymyksenä esittämäni kysymys hyvinvointituutoritoimintaan kohdistuvista uhista antoi kaksi erilaista vastausta. Kaksi osallistujaa kirjoitti uhaksi opiskelujen hektisyyden, työkiireet ja harrastukset, jotka syövät aikaa tuutorina toimimisesta ja luovat epäaktiivisuutta. Kaksi muuta vastausta liittyi opiskelijoiden vastaanottavuuteen tapahtumien suhteen. Ongelmaksi koettiin, että opiskelijat eivät halua osallistua alkoholittomiin tapahtumiin. Tämä kyseinen ongelma on havaittu ja se on herättänyt kysymyksiä opiskelijakunta KAMOSSA, ja siihen on pyritty löytämään vastauksia jo pidemmän aikaa.

6.2 Toiminnan kehittämällä näkyvyyttä

Toisena kysymyksenä halusin selvittää, mitä asioita hyvinvointituutorit haluaisivat kehittää tai muuttaa, jotta toiminta saisi lisää näkyvyyttä ja vaikuttavuutta opiskelijoiden silmissä. Esille keskusteluissa nousi monia hyviä mielipiteitä ja asioita, joita en ollut miettinyt aikaisemmin.

Ensimmäisenä haluttiin tehostaa tiedottamista, esimerkiksi hyvinvointituutoreiden syksyllä aloittaville opiskelijoille pitämää liikunta- ja harrastemahdollisuusinfoa haluttiin muuttaa aktiivisemmaksi. Hyvinvointituutorit voisivat pitää infon esimerkiksi ulkoilmassa, koska aktivoimalla osallistujia tilanne jäisi paremmin heidän mieleensä.

Keskustelun aiheeksi nousi myös, että hyvinvointituutorit pitäisivät itsestään ja hyvinvointituutoritoiminnasta esittelykierrosta sosiaalisessa mediassa. Yksi tai useampi hyvinvointituutori voisi viikon aikana laittaa itsestään kuvan ja kertoa hieman taustojaan: mitä opiskelee, mistä on kotoisin ja niin edelleen. Tämä olisi helppo keino tuoda hyvinvointituutoreita näkyvämmäksi osaksi kampusta. Osallistujat kuitenkin tarkensivat, että tämän tulisi tapahtua hieman myöhemmin koulun alkamisesta, koska jokaisella aloittaneella opiskelijalla on vastassaan suuri informaatio-tulva ja uutta opittavaa sekä muistettavaa. Tämä esittelykeino voisi toteutuessaan olla erittäin helppo ja nopea tapa tehdä hyvinvointituutoreita tutuksi edes oman alan opiskelijoiden keskuudessa.

Tiedottamisen kehittämiseen ehdotettiin myös, että kampusalueen molemmissa kahvioissa voisi olla esimerkiksi ilmoitustaulut, johon päivitettäisiin tulevia hyvinvointia edistäviä tapahtumia ja tempauksia. Tämä toimisi niin sanotusti helppona markkinointikeinona, koska samaan ilmoitustauluun pystyisi myös liittämään hyvinvointituutoreiden kuvat. Tämä mahdollistaisi sen, että hyvinvointituutoreiden kasvot jäisivät helposti mieleen, ja heitä olisi helpompi lähestyä.

Yhdeksi kehittämis ehdotukseksi nousi ajatus, että syksyllä koulun alettua voisivat hyvinvointituutorit kannustaa opiskelijoita osallistumaan KAMK Sports -tunneille eli koulun järjestämille ryhmäliikuntatunneille, joita ohjaavat pääsääntöisesti opiskeli-

jat. Sen jälkeen, kun hyvinvointituutorit ovat tehneet itseään tunnetummaksi etenkin uusille opiskelijoille, heillä olisi matalampi kynnys osallistua ohjatuille ryhmäliikuntatunneille, kun siellä on valmiiksi tuttu henkilö mukana.

Viimeisimpänä kehittämisideana oli, että jokaiselle alalle voisi perustaa oman Facebook-sivun, johon hyvinvointituutorit pystyisivät informoimaan tulevista hyvinvointitapahtumista sekä markkinoimaan samalla omaa toimintaansa. Sivuille julkaistavaa materiaalia voisi olla esimerkiksi KAMK Sportsin tarjoamat ryhmäliikuntatunnit ja KAMOn hyvinvointitapahtumat. Ongelmaksi on muodostunut, että opiskelijat eivät lue sähköpostia, mutta iso osa opiskelijoista on ehkä helpompi tavoittaa sosiaalisen median kautta.

6.3 Sisältöä käsikirjaan

Kolmantena kysymyksenä oli selvittää osallistujilta, mitä he toivovat hyvinvointituutoroinnin käsikirjalta, ja mitä toiveita heillä oli hyvinvointituutorikoulutuksen sisällöstä. Käsikirjan sisältöön liittyvät teemat toimivat pääkysymyksenä, ja koulutukseen liittyvä sisältö toimi jatkokysymyksenä.

Käsikirjan sisältöön haluttiin muun muassa tietoa hyvinvointituutoroinnin historiasta ja lähtökohdista, lyhyt esittely opiskelijahyvinvoinnista ja siihen liittyvistä teemoista, sekä keneen yhteyshenkilöön voisi ottaa yhteyttä erilaisissa askarruttavissa tilanteissa. Ehdotuksena tulikin, että yhteystietojen lisäksi olisi jokaisesta yhteyshenkilöstä pieni esittely, että kuka on ja missä asioissa häneen voi ottaa yhteyttä. Yhteyshenkilöitä ovat esimerkiksi kuraattori ja oppilaitospastori.

Tiedottamiseen ja markkinointiin liittyviä asioita, joita tutkimukseen osallistujat halusivat tuovan esille käsikirjaan, oli useita. Esimerkiksi miten ja mitä kanavia hyödynnetään opiskelijoiden tiedottamisessa, sekä mitä opiskelijakunnan hyvinvointitiimiin osallistuminen velvoittaa. Lisäksi haluttiin tietää kuinka ja mitä kautta tapahtumien ja tempauksien markkinointi järjestyy.

Toiveena oli myös, että käsikirjaan sisällytettäisiin opiskelijahyvinvoinnin vuosikello, josta jokainen näkisi opiskelijakunnan hyvinvointitapahtumat vuoden ajalta.

Mielestäni tämä idea oli hyvä, koska sen avulla jokainen hyvinvointituutori pääsee tarkastamaan, mitä ja millaisia tapahtumia on lähitulevaisuudessa tulossa, ja he pystyvät suunnittelemaan omat menonsa sen mukaisesti.

Jatkokysymyksenä kysyin, mitä tutkimukseen osallistujat haluaisivat sisällöllisesti hyvinvointituutorikoulutukseen. Ensimmäinen idea joka nousi esille oli, että koulutuksen aluksi pidettäisiin ideariihä, jossa koulutukseen osallistujat saisivat keskustella ja pohtia, mitä ovat hyvinvointi ja hyvinvointituutorointi. Ideariihen jälkeen kävisimme läpi hyvinvointituutoritoiminnan idean sekä opiskelijahyvinvoinnin vuosikellon.

Toiminnan idean läpikäymisen yhteydessä tutkimukseen osallistujat halusivat, että koulutuksessa kävisimme läpi myös hyvinvointituutorien tukiverkoston, eli esimerkiksi oppilaitospastorin, kuraattorin, terveysasema Vitalin, KAMOn hallituksen sekä KAMK Sports -koordinaattorin.

6.4 Hyvinvointituutorien rooli nyt ja tulevaisuudessa

Työpajaan osallistuneet henkilöt kokivat hyvinvointituutorin roolin olevan matalan kynnyksen tuki- ja yhteyshenkilö. Hyvinvointituutori on sellainen henkilö, joka osaa tarpeen tullen ohjata hyvinvointiin liittyvien palveluiden ja tukihenkilöiden pariin sekä on aina valmis opastamaan ja auttamaan. Koettiin myös, että hyvinvointituutorin ei tarvitse kuitenkaan toimia psykologina, vaan hänen tulee ohjata opiskelija tarvittaessa oikeaan suuntaan saamaan apua tarvitsemaansa ongelmaan.

Hyvinvointituutorien rooli tulevaisuudessa olisi työpajaan osallistuneiden mielestä ihanteellisimmillaan vakiintunutta toimintaa, joka pyörisi itsekseen vuosikellon mukaisesti. Hyvinvointituutorit olisivat aktiivinen ja oma-aloitteinen verkosto. Toiminta pyörisi pienillä resursseilla, ja opiskelijan hyvinvointi olisi osa jokapäiväistä arkea koulussa, eli jokainen opiskelija ymmärtäisi hyvinvoinnin merkityksen ja vaikutuksen opiskelukykyyn sekä koettuun hyvinvointiin. Tutkimukseen osallistuneiden mukaan koko koulussa olisi ”hyvä hype päällä”, jolloin kaikki opiskelijat olisivat mukana toiminnassa aktiivisesti.

Keskusteluissa nousi esille, että uudet opiskelijat ovat vastaanottavaisempia tässä asiassa kuin vanhemmat opiskelijat, koska uudet opiskelijat eivät vielä ole asettuneet kunnolla aloilleen, joten heidät on helpompaa saada liikkeelle. Vanhat opiskelijat ovat tottuneet jo tiettyihin rutiineihin, ja heitä on vaikeampaa saada liikkeelle ja kiinnittämään huomiota omaan hyvinvointiinsa.

Ihanteellisessa tilanteessa hyvinvointituutorin rooli toimisi viestinvälittäjänä: viemässä tietoa hyvinvointitapahtumista ja -palveluista kasvatustien muille opiskelijoille. Hän olisi myös valmis lähtemään muiden kanssa mukaan tapahtumiin. Kynnys lähteä madaltuu, kun mukana on joku entuudestaan tuttu henkilö. Tämä tilanne edistäisi myös kaverilta kaverille mainontaa: kun opiskelija on todennut jonkin tapahtuman mukavaksi ja lämminhenkiseksi, hän helposti mainostaa sitä kaverilleen ja houkuttelee lähtemään ensi kerralla mukaan.

6.5 Tulosten yhteenveto

Työpajasta saadut tulokset olivat tarkoitukseen sopivia ja kattavia. Vastausten monipuolisuus toi sisällöllisesti uutta tietoa hyvinvointituutoritoiminnassa mukana olevien toiveista ja ajatuksista. Tulosten analysointi oli helppoa, koska kirjoitetut vastaukset olivat selkeitä. Vastausten kirjaamisen tukena toimi kameralla kuvattu tallenne, jonka avulla oli helppoa tarkastella käytyjä keskusteluja kirjoitetun materiaalin lisäksi. Työpajasta saadut tulokset tukivat hyvin ennalta olevaa näkemystä palveluntuottajan näkökulmasta. Vastaukset olivat luonteeltaan kehittäviä ja suhteellisen helposti toteutettavissa. Vastauksista kävi ilmi selvästi kaksi erilaista kehitysteemaa: hyvinvointituutoritoiminnan ja käsikirjan kehittäminen.

Kolmannesta kysymyksestä saatu vastaus jäi mielestäni ainoana tuloksena odotettua vajaammaksi. Odotin, että kysymyksen laajuus olisi luonut enemmän vastauksia ja syvyyttä, mutta vastaus jäi hieman suppeaksi määrältään. Tehtävästä saadut vastaukset ja mielipiteet olivat hyviä ja oleellisia, mutta olisin toivonut vielä hieman laajempaa tulosta ja enemmän ajatuksia aiheesta.

Johtopäätöksenä palvelumuotoilun eli asiakaslähtöisen näkökulman kannalta työpajan vastauksissa näkyi selkeästi, että palvelua käyttävät henkilöt halusivat tuotteeseen perusasioita. Perusasioilla tarkoitan esimerkiksi sitä, mistä hyvinvointituutorointi on lähtenyt liikkeelle. Lisäksi haluttiin saada lisätietoa opiskelijahyvinvoinnin määritelmästä ja hyvinvointituutorin tukiverkostosta. Tuotteen valmistamisesta vastaavana olin miettinyt asioita laajemmin ja unohtanut, että perusasiat on hyvä käydä läpi ensimmäisenä.

7 HYVINVOINTITUUTOROINNIN KÄSIKIRJA

Käsi­kirjan sisäl­to (LIITE 4) mää­rättyy tut­kimuk­sesta saaduista tuloksista sekä tuotteen tekijän ja toimek­si­antajan yhteisistä intresseistä, tarpeista ja toiveista. Lisäksi käsi­kirjan sisäl­toon on vaikuttanut tut­kittu kirjallisuus. Tut­kimuk­sesta saadut tiedot toivat hyvin lisätietoa siitä, mitä tuotteen kohderyhmä haluaa tuotteelta.

Käsi­kirjan sisäl­to on seuraavanlainen:

1. Johdanto ja hyvinvointituutoroinnin historia sekä taustat
2. Teoriaa: Hyvinvointiin liittyvistä teemoista, KAMOn roolista ja strategiasta opiskelijoiden hyvinvoinninedistäjänä, hyvinvointituutoreiden rooli hyvinvointitilaisuuksissa ja mitä se heiltä velvoittaa
3. Tietoa hyvinvointituutoroinnista
4. Hyvinvointituutorin tukiverkosto eli keneen voi ottaa yhteyttä erilaisissa tilanteissa
5. Materiaalia ja neuvoja tapahtuman järjestämiseen sekä markkinointikanavat
6. KAMOn opiskelijahyvinvoinnin vuosikello
7. Hyvinvointituutorin päiväkirja, johon merkataan toimintaan käytetyt tunnit

Käsi­kirjan fyysinen valmista­minen aloitettiin suunnittele­malla käsi­kirjan sisäl­to ja ulkonäkö. Ulkonäkö on värimaailmaltaan ja graafiselta ulkomuodoltaan opiskelijakunta KAMOn graafisen ohjeistuksen mukainen, koska käsi­kirja tulee opiskelijakunta KAMOn käyttöön. KAMolla on tunnistettava visuaalinen ilme, joka näkyy opiskelijakunnan kaikissa materiaaleissa. Visuaalisen ilmeen pitäminen yhden­mu­kaisena on tärkeää, koska se vahvistaa osaltaan mielikuvaa laadukkaasta opiskelijakunnasta. (Opiskelijakunta KAMOn graafinen ohjesääntö 2015.)

Sisäl­ttöä varten tuotettu materiaali sisälsi enimmäkseen informatiivista eli tiedollista tekstiosiota. Myöhemmässä vaiheessa käsi­kirjan ulkonäköä voidaan kehittää

siten, että siihen lisätään oikeita valokuvia piristämään käsikirjan ulkonäköä. Valokuvissa voi olla teemaan sopien kuvia hyvinvointituutorien järjestämistä aktiviteeteista sekä muista hyvinvointiin liittyvistä asioista. Tutkimuksesta saatujen tulosten myötä on hyvä lisätä tuotteeseen myös tietoa opiskelijahyvinvoinnista sekä opiskelijahyvinvoinnin vuosikello. Käsikirja on valmistettu tällä hetkellä pelkästään sähköiseen PDF-muotoon, mutta tulevaisuudessa mahdollisesti myös painettuun paperiseen muotoon.

Käsikirja esiteltiin ensimmäisen kerran hyvinvointituutorikoulutuksessa 6.5.2016. Hyvinvointituutorien kommentit ja mielipiteet käsikirjasta olivat positiivisia. He kokivat, että käsikirjalle on tarvetta. Heidän mielestään käsikirjan laajuus ja sisältö oli tarpeeksi syvällistä ja tarpeellista. Varsinkin uudet koulutukseen osallistuneet hyvinvointituutorit kokivat käsikirjan hyödyttävän heidän tarpeitaan, koska he eivät ole vielä toiminnassa aktiivisesti olleet mukana.

8 POHDINTA JA ARVIOINTI

Tässä osiossa arvioin opinnäytetyöni onnistumista. Pohdin, mitä asioita nousi arvioinnissa ja työn eri vaiheissa esille, ja millä tavalla ne vaikuttivat lopulliseen opinnäytteeseen. Samalla pohdin opinnäytetyöni luotettavuutta ja eettisyyttä sekä omaa oppimistani opinnäytetyöprosessin aikana.

8.1 Opinnäytetyön eettisyys

Tieteellinen tutkimus voi olla eettisesti hyväksyttävää ja luotettavaa ja sen tulokset uskottavia vain, jos tutkimus on suoritettu hyvän tieteellisen käytännön edellyttämällä tavalla (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012). Hyvän tutkimuksen tekeminen niin, että eettiset näkökulmat otetaan oikealla tavalla huomioon tutkimuksen jokaisessa vaiheessa, on vaativa tehtävä. (Hirsjärvi ym. 2009, 27). Mielestäni onnistuin toteuttamaan eettisiä periaatteita koko opinnäytetyöprosessin ajan. Pysin toimimaan koko ajan huolellisesti, ettei toiminnallani olisi mitään negatiivisia seuraamuksia.

Eettiset kysymykset ja tutkimusperiaatteet nousivat esille työpajaa tehtäessä. Ennen kuin henkilöt suostuivat osallistumaan työpajaan, heille tuli tehdä selväksi, että heidän sanomisiaan hyödynnetään materiaalina opinnäytetyön ja tuotteen tekemiseen. Ihmisten itsemääräämisoikeutta pyritään kunnioittamaan niin, että ihmisille annetaan mahdollisuus valita haluavatko he osallistua tutkimukseen. Jotta tämä onnistuisi, tulee tutkimukseen osallistuvien saada riittävästi tietoa tutkimuksesta. Tutkittaville tulee kertoa tutkimuksen perustiedot, sen toteuttaja sekä tutkittavilta kerättävän tiedon käyttötarkoitus. (Kuula 2006, 61).

Haastateltavien informointiin liittyy myös useita muita asioita, jotka on hyvä tuoda ilmi haastatteluun kysyttäessä. Muun muassa, että kuinka kauan haastattelutilaisuus kestää tai sitooko se heidät johonkin pidempään tutkimukseen. Tutkittavien informoinnissa on huomioitava niin tietosuojalainsäädännön kuin hyvien tieteellis-

ten käytäntöjenkin noudattaminen. (Kuula 2006, 62). Haastatteluun osallistuneiden informoinnissa toin mielestäni esille lähes kaiken tarvittavan informaation, jota tarvittiin. Ainoa asia, jonka olisin voinut tehdä toisin oli, että en kysynyt työpajaan osallistuvilta lupaa kameralla nauhoittamiseen. Työpajakutsussa (LIITE 2) ilmaisin kyllä selvästi nauhoittamisen ja sen tarkoituksen, mutten kysynyt osallistujilta lupaa siihen. Toivon, että asia ei vaikuttanut joidenkin kutsuttujen osallistumiseen. Lähetin kutsut työpajaan sähköpostilla jokaiselle henkilökohtaisesti, jotta kukaan ei saisi etukäteen tietää toisista haastatteluun kysytyistä mitään. Tällä tavalla säilyy tutkimuksen eettisyys alusta alkaen.

8.2 Opinnäytetyön luotettavuus

Luotettavuutta työlle antavat muun muassa hyvät ja luotettavat lähteet. Kirjallisuuden valinnassa tarvitaan harkintaa, lähdekritiikkiä. Tutkijan on pyrittävä kriittisyyteen sekä lähteitä valitessaan että niitä tulkitessaan. (Hirsjärvi ym. 2009, 113.) Olen pyrkinyt hyödyntämään lähteitä, jotka on tuotettu 2000-luvulla, jotta käytetty lähdetieto olisi mahdollisimman uutta ja täten vielä validia eli luotettavaa. Tutkiesani opinnäytetyöraportin teoriaosuuteen viittaavaa kirjallisuutta, kohtasin ongelmia muutamissa vaiheissa. Erityisesti opiskelijahyvinvointiin ja opiskelukykyyn liittyvää kirjallisuutta ei tuntunut löytyvän juuri muualta kuin Internet-lähteistä. Kirjalliset lähteet taas olivat yleensä jo vanhaa tutkimustietoa, enkä täten niitä halunnut hyödyntää.

Olin yllättynyt, kuinka paljon tutkimuskirjallisuutta löytyi palvelumuotoilusta, koska kyseessä on Suomessa suhteellisen uusi käsite. Vaikka palvelumuotoilusta löytyi paljon lähdekirjallisuutta, jokaisesta tutkimuksesta ja kirjasta löytyivät samat sisällölliset asiat, eikä useamman teoksen lukeminen samasta aiheesta tuonut juurikaan lisää tietoa aiheesta.

Toissijaisten lähteiden käyttö opinnäytetyössäni on pyritty minimalisimaan. Tutkiessani esimerkiksi kirjallisuudesta hyvää lähdetekstiä tarkistin aina, ettei kyseinen teksti ollut lainausta jostain toisesta lähteestä. Vaikeuksia joissain teoksissa tuotti se, ettei lähdemerkintöjä ollut merkitty suoraan lainatun tekstin yhteyteen.

Lähdemerkinnät oli merkattu sivun alalaitaan, jolloin jäi harkinnan varaan, voiko kyseistä lähdettä pitää kirjoittajan omana vai lainattuna tekstinä.

Lähteiden käyttöön liittyy myös huolelliset lähdeviittaukset ja luettelointi. Epärehellisyyttä on vältettävä opinnäytetyön jokaisessa vaiheessa. Esimerkiksi huomiotava periaate on, että toisten tekstiä ei saa plagioida. Kaikki toiminta, jossa jonkun toisen artikkelia tai tekstiä esitetään omanaan, on plagiointia. (Hirsjärvi ym. 2009, 25 - 26.) Lähdeviittausten ja -merkintöjen huolellisessa tekemisessä olen pyrkinyt olemaan erittäin tarkka. Oikolukiessani raporttiani olen pyrkinyt lukemaan omaa tekstiäni ulkopuolisen silmin: miten henkilö, joka ei koskaan ole kyseisestä aiheesta kuullut, ymmärtää kirjoittamani asian. Tämän vuoksi on erityisen tärkeää huolehtia oikeanlaisista lähdemerkinnöistä, jotta lukija ei saa käsitystä, että kyseinen teksti on kirjoittajan omaa vaan johonkin aikaisempaan teokseen viitattua.

Opinnäytetyön luotettavuutta arvioitiin koko prosessin ajan. Opinnäytetyön luotettavuutta ja laatua valvoi opinnäytteen tekijä yhteistyössä työelämäohjaajan sekä ohjaavan opettajan kanssa. Olen pyrkinyt hakeutumaan ohjauksen pariin kokiesani, että tarvitsen sitä. Halusin hakeutua ohjauksen pariin tarvittaessa, jotta tekemäni valinnat eivät olisi ristiriidassa esimerkiksi toimeksiantajani asettamiin tavoitteisiin, sekä jotta ohjaava opettajani ja työelämäohjaajani tietäisivät edistymiseni vaiheet ja aikataulussa pysymiseni.

Opinnäytetyön ja tutkimuksen tulokset tulee kertoa todella tarkkaan ja suoraan, eikä niitä saa väärennellä. Hirsjärven ym. (2009, 26) mukaan tutkimuksen tuloksia ei saa yleistää, eikä niitä sepitetä tai kaunistella. Hirsjärvi ym. (2009, 26) mainitsevat myös, että tutkimustulosten raportointi ei saa olla harhaanjohtavaa tai puutteellista, vaan käytetyt menetelmät on selostettava huolellisesti. Työpajasta saadut tulokset on raportoitu mahdollisimman suoraan saaduista kirjallisista vastauksista. Tallenteista saadut keskustelut toimivat hyvänä tukena tulosten analysoimisessa. Tuloksien analysoimisessa on avattu hyvin kaikki aiheet, joista keskusteltiin. Tallennettujen nauhoitteiden avulla pystyin helposti palaamaan keskusteluihin, joita työpajassa käytiin, koska kirjatusta vastauksista on hankalaa muistaa, mitä kaikkea henkilöt ovat keskustelleet ennen kuin ovat päätyneet kirjaamaan kyseisen vastauksen.

Tutkimustulosten analysoimisessa sain mielestäni avattua kaiken tarpeellisen, mitä kirjatuista vastauksista ja kameran tallenteista kävi ilmi. Olen tyytyväinen tutkimuksen onnistumiseen, sillä se antoi hyvää ja syventävää sisältöä käytännön toteutuksen tueksi.

Käsikirjan luotettavuutta tarkasteltaessa olen avannut mielestäni hyvin ne lähtökohdat, mitä on lähdetty tavoittelemaan sekä lopputuloksen tiedonkeruuvaiheen jälkeen. Tavoitteenani oli kerätä tietoa käsikirjan sisällön toiveista ja tarpeista, ja yhdistää toimeksiantajani tarpeet ja tavoitteet samaan sisältöön. Olen tyytyväinen siihen, kuinka molempien tarpeiden huomioiminen on toteutunut käsikirjan sivuille. Sain toimeksiannossani suhteellisen vapaat kädet toimia ja toteuttaa tiedonkeruuvaiheen sekä käsikirjan valmistamisen. Kuitenkin koko ajan pidin toimeksiantajaa tietoisuudessa siitä, mitä olen tekemässä ja millä aikataululla.

8.3 Oman ammatillisen osaamisen kehittyminen

Suoritin opinnäytetyöprosessin yksin, mikä pakotti kehittämään omia suunnittelu- ja aikataulutustaitoja. Yksin tekemisen etuna oli myös se, että sain itse päättää millä aikataululla teen mitäkin asiaa eteenpäin. Samalla prosessi opetti oma-aloitteisuutta. Aikataulutus muun opiskelun ja työnteon rinnalla oli haastavaa, mutta opettavaista. Työmäärä yllätti, vaikka olin valmistautunut siihen hyvin. Motivaationi työn tekemiseen säilyi kuitenkin hyvin koko prosessin ajan.

Omat oppimistavoitteeni toteutuivat toivotulla tavalla. Liikunta-alan kompetensseja katsoessa omia kehittymisen kohteitani olivat hyvinvointi- ja terveystoimintaosaamisen kehittyminen sekä yhteiskunta-, johtamis- ja yrittäjäosaamisen vahvistuminen. Hyvinvointi- ja terveystoimintaosaamisen kehittymistä tukivat erityisesti hyvinvoinnin ja opiskelukyvyn tutkimisen vaiheet, joissa kartoitin mistä ne koostuvat, ja mitkä asiat niihin vaikuttavat.

Yhteiskunta-, johtamis- ja yrittäjäosaamisen vahvistumista tukivat erityisesti yhteistyö toimeksiantajaorganisaation kanssa, tutkimusosion suorittaminen, palvelu-

muotoilu- ja tuotteistamisprosessin tutkiminen sekä tuotteen valmistaminen ja koulutuksen pitäminen. Kasvatin tietouttani myös koko Suomen mittakaavassa opiskelijahyvinvoinnin tilasta. Pääsin osaltani myös vahvistamaan ja kehittämään opiskelijoiden hyvinvoinnin edistämisen kannalta tärkeää asiaa korkeakoulussamme.

Prosessin aikana opin kehittämään omaa oppimistani sekä tutkimuksellista näkökulmaani. Luotettavan ja opinnäytetyön teorian rajoihin sopivan lähdetiedon löytäminen oli yllättävän haastavaa. Työelämäohjaajan sekä ohjaavan opettajan kanssa asetetut rajat teorialle olivat tarpeelliset, koska muuten raportin laajuus olisi koitunut ongelmaksi.

Tiedonkeruuvaiheessa mietin useaan otteeseen, millaisen tiedonkeruumenetelmän avulla saisin kerättyä tarvitsemi informaation laadukkaasti ja opinnäytetyöni teemaan sopivalla tavalla. Halusin toteuttaa työpajan, joka ei toimisi haastatteluna vaan aktiivisempänä tiedonkeruumenetelmänä. Työpajan toteutin ilman minkäänlaista aikaisempaa kokemusta haastattelun tai muunlaisen tiedonkeruumenetelmän toteutuksesta. Työpajan toteuttaminen vaati paljon pohtimista vastausmenetelmien vaikutuksista ja mahdollisesta tuloksellisuudesta. Koen, että onnistuin tässä asiassa todella hyvin ja olen varma, että tulevaisuudessa osaisin toteuttaa vastaavanlaisia tutkimuksia.

8.4 Opinnäytetyön onnistumisen arviointi ja jatkokehittäminen

Opinnäytetyöni aihe sai alkunsa omana hallituskautenani Kajaanin ammattikorkeakoulun opiskelijakunnassa. Hyvinvointituutoroinnille koettiin kehittämisen tarvetta jo viime vuonna, koska toiminta oli täysin uutta. Mielestäni opinnäytetyöprosessini myötä hyvinvointituutoritoiminta on saanut otettua tarvittavat edistysaskeleet, jotta toiminta voisi olla laadukasta.

Opinnäytetyöni onnistumiseen olen tyytyväinen. Tärkeimpänä onnistumisena koin, että sain valmistettua tuotteen tavoitepäivään eli hyvinvointituutorikoulutukseen mennessä. Onnistumiseksi koin myös suorittamani tiedonkeruuvaiheen eli työpajan. Työpaja onnistui suunnitellusti, ja sain tarvitsemaani lisätietoa hyvinvointituutoreiden tarpeista ja toiveista. Työpajan tuloksia tarkasteltaessa huomataan,

että kehittämiskohteet jakautuivat kahteen teemaan, joita lähdettiin kehittämään: hyvinvointituutoritoiminta ja käsikirja. Hyvinvointituutoroinnin käsikirjan kehittäminen oli avainlähtökohta siihen, miksi tiedonkeruuvaihe toteutettiin, mutta osana toimeksiantajan tavoitteita haluttiin saada ideoita myös hyvinvointituutoritoiminnan kehittämiseen, koska hyvinvointituutorointi on oleellinen osa opiskelijoille tarjottavaa hyvinvointipalvelua. Olen tyytyväinen myös tämän osa-alueen vastauksien tuloksiin, koska niiden pohjalta on helpompaa lähteä kehittämään hyvinvointituutoritoimintaa eteenpäin ja tunnetummaksi.

Käsikirja on valmistettu sähköiseen muotoon, mikä on mielestäni hyvä asia, koska käsikirja on helposti muokattavissa ja jaettavissa. Sähköisen käsikirjan etuna on myös sen kustannustehokkuus verrattuna painettuun käsikirjaan.

Teoriaosuutta tarkasteltaessa oli aluksi tärkeää tietää, mitä osa-alueita kuuluu hyvinvointiin, millä tavalla hyvinvointi on osa opiskelukykä, ja kuinka Kajaanin ammattikorkeakoulun opiskelijakunta edistää toiminnallaan opiskelijoiden hyvinvointia. Edellä mainitut asiat vaikuttavat oleellisesti siihen, miten hyvinvointituutoritoimintaa pystytään toteuttamaan. Täytyy olla käsitys siitä, mihin osa-alueisiin hyvinvointituutoroinnilla pystytään vaikuttamaan opiskelijan kokonaisvaltaisessa hyvinvoinnissa. Hyvinvoinnin teorian jälkeen halusin avata tuotteistamis- ja palvelumuotoiluprosessia. Miettiessämme työelämäohjaajan ja ohjaavan opettajan kanssa, miten hyvinvointituutoroinnin käsikirja lähdetään valmistamaan palvelusta tuotteeksi, päätimme, että palvelumuotoiluprosessi on paras lähestymistapa.

Tuotekehityksen tärkeimpinä osa-alueina oli ottaa huomioon toimeksiantajan tarpeet ja näkökulma, sekä sisällyttää tuotteeseen hyvinvointituutoreiden kautta asiakaslähtöinen näkökulma. Työelämäohjaajani antoi suhteellisen vapaat kädet suunnitella käsikirjan sisältö. Kuitenkin sisällön suunnittelu tapahtui yhteistyössä työelämäohjaajan kanssa peilaten niin toimeksiantajan kuin asiakkaidenkin näkökulmia. Työelämäohjaajan kanssa tarkastelimme käsikirjan sisältöä useaan otteeseen, ennen kuin se oli täysin valmis julkaistavaksi hyvinvointituutorikoulutuksessa.

Tuotteen prototypointivaihe tapahtui hyvinvointituutorikoulutuksessa. Tuote sai hyvän vastaanoton, eikä sen koettu tarvitsevan muutoksia. Tämän palautteen myötä

ei tuotteeseen tarvitse tässä vaiheessa tehdä enää muutoksia. Tuotteen sisältö vastasi niin tekijän kuin toimeksiantajankin osalta ennako-odotuksia. Koen, että tuote vastaa toimeksiantajan tarpeita ja toivon, että se kehittyy tulevaisuudessa paremmaksi, kun uudet toimijat tulevat opiskelijakunnan hallitukseen jatkamaan hyvinvointituutoritoiminnan parissa.

Käsikirja on saanut osakseen myös laajempaa huomiota opiskelijoiden liikuntaliitossa sekä muissa opiskelijakunnissa. Käsikirjan idea ja hyvinvointituutorointi on otettu hyvin vastaan, ja se on ollut toivottu muutos opiskelijoiden hyvinvoinnin edistämisessä.

Mielestäni tuotteistamisprosessi sekä raportin kirjoittaminen oli aika ajoin hieman haastavaa, mutta olen onnellinen siitä, että kykenin suorittamaan kaiken aikataulussa. Opinnäytetyöprosessi oli opettavaisin vaihe korkeakoulutustani. Prosessin opettavimmat vaiheet olivat soveltavan osuuden toteuttaminen sekä teorian kirjoittamisen vaiheet.

Jatkokehittämisehdotuksena opinnäytetyölleni on, että käsikirjan luettavuutta voisi parantaa, ja sen ulkonäköä voisi tehdä houkuttelevammaksi ja näyttävämmäksi. Käsikirjan laajuutta ei tosin kannata lähteä enää kasvattamaan, koska sen on tarkoitus olla tiivis kokonaisuus, joka sitoo kaiken tarvittavan tiedon yhteen.

LÄHTEET

Bergström, S. & Leppänen, A. 2002. Markkinoinnin maailma. 4. uudistettu painos. Helsinki: Edita Prima Oy.

C3 Collaborating for Health. 2011. Review - The benefits of physical activity for health and well-being. Viitattu 5.5.2016. <http://www.c3health.org/wp-content/uploads/2009/09/C3-review-of-physical-activity-and-health-v-1-20110603.pdf>

Clayton, R. & Thomas, C. & Smothers, J. 2015. How To Do Walking Meetings Right. Viitattu 20.5.2016 <https://hbr.org/2015/08/how-to-do-walking-meetings-right>

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2001. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.

Hirsjärvi, S. & Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15. uudistettu painos. Helsinki: Tammi.

Hyvä korkeakoulu liikuntasuosituksset. 2011. Opiskelijoiden Liikuntaliitto ry. Viitattu 16.12.2015. http://www.yths.fi/filebank/976-Korkeakoululiikunta_suosituksset_2011.pdf

Hyysalo, S. 2009. Käyttäjä tuotekehityksessä. Tieto, tutkimus, menetelmät. Taide-teollisen korkeakoulun julkaisu B 97. Helsinki.

Kajaanin ammattikorkeakoulun opiskelijakunta. 2015. Graafinen ohjeistus. Viitattu 3.12.2015. http://www.opiskelijakuntakamo.fi/kamo/kamo_graafinen_ohjeistus.pdf

Kallunki, J. 2014. Opiskelijakunta KAMOn strategia. Viitattu 3.12.2015. http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/84607/Kallunki_Janne.pdf?sequence=1

KAMK:n toimilupahakemus. 2014. Opetus- ja kulttuuriministeriö Viitattu 24.2.2016. http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Koulutus/ammattikorkeakoulutus/ammattikorkeakoulu_uudistus/toimiluvat/liitteet/KAMK_toimilupahakemus.pdf

Konu, A. 2002. Oppilaiden hyvinvointi koulussa. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy Juvenes Print.

Kuula, A. 2006. Tutkimusetiikka. Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Laakso, H. 2015. Liikuntatuutoroinnin 10 käskyä. Opiskelijoiden liikuntaliitto. Viitattu 2.2.2016. <http://www.oll.fi/liikuntatuutoroinnin-10-kaskya/>

Lehto, P. & Mattelmäki, T. & Miettinen, S. & Raulo, M. & Ruuska, J. & Vaahtojärvi, K. & Vaajakallio, K. 2011. Palvelumuotoilu - uusia menetelmiä käyttäjätiedon hankintaan ja hyödyntämiseen. Teoksessa Miettinen, P. (toim.) 2. painos. Tampere: Teknologiainfo Teknova Oy.

Liikuntalaki 390/2015. Viitattu 2.3.2016. <http://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2015/20150390>

Miettinen, I. 2011. Lähtenyt liikkumaan - lähtenyt liikkumaan hankkeen loppuraportti. Viitattu 16.12.2015. http://www.oll.fi/wp-content/uploads/2013/01/Liite-8-Loppuraportti_10012012-vedos.pdf

Miettinen, S. 2011. Palvelun prototypointi. Viitattu 20.5.2016. <http://www.slideshare.net/samietti/palvelun-prototypointi>

Mitä terveys on? 10.11.2015. Kustannus Oy Duodecim, Terveyskirjasto. Viitattu 3.12.2016. http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00903

Nupponen, R. 2005. Terveysliikunta. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Opiskelijoiden liikuntaliitto. 2016. Liikuntatuutorointi. Miten sitä edistetään? Viitattu 5.5.2016 <http://www.oll.fi/liikuntapolitiikka/liikuntatuutorointi/>

Räsänen, H. 2015. Kvalitatiiviset tutkimusmenetelmät. Viitattu 20.5.2016 http://www.hamk.fi/verkostot/kudos/menetelmat/Documents/4_Kvalitatiiviset_tutkimusmenetelmaet.pdf

Solatie, J. 2001. Focusryhmät. Kvalitatiiviset ryhmäkeskustelut strategisen markkinointitutkimuksen apuna. Helsinki: Makeprint.

Sosiaali- ja terveysministeriö, 2006. Opiskeluterveydenhuollon opas. Viitattu 16.5.2016 http://stm.fi/documents/1271139/1447712/Julk_2006_12_opiskeluterveydenhuolto_verkko.pdf/b3bcb4b9-a8ff-4d67-9278-f89e572a62f2

Sosiaali- ja terveysministeriö, 2013. Muutosta liikkeellä! Valtakunnalliset yhteiset linjaukset terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan 2020. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2013:10. Viitattu 2.3.2016. http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110504/URN_ISBN_978-952-00-3412-2_korj.pdf?sequence=3

Sosiaali- ja terveysministeriö, 2014. Hyvinvointi on toimintakykyä ja osallisuutta. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2014:13. Viitattu 2.3.2016 http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/116799/URN_ISBN_978-952-00-3522-8.pdf?sequence=1

Tekes, 2016. Palveluliiketoiminnan sanasto – Vocabulary of service business. Viitattu 5.4.2016. https://www.tekes.fi/globalassets/julkaisut/palveluliiketoim_sanasto.pdf

Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos, 2014. Opiskelijoiden hyvinvointi, terveys sekä opiskelukyky. Viitattu 2.3.2016. <https://www.thl.fi/fi/web/terveyden-edistaminen/toimijat/terveyden-edistaminen-eri-toimialoilla/terveyden-ja-hyvinvoinnin-edistaminen-ammattillisessa-koulutuksessa/opiskelijoiden-hyvinvointi-terveys-seka-opiskelukyky>

Tuominen, T. & Järvi, K. & Lehtonen, M. & Valtanen, J. Martinsuo, M. 2015. Palvelujen tuotteistamisen käsikirja - Osallistavia menetelmiä palvelujen kehittämiseen. Aalto-yliopiston julkaisusarja TIEDE + TEKNOLOGIA 5/2015. Viitattu 27.4.2016.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta, 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö. Viitattu 2.3.2016. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/102721/Kettunen_Sauli.%20Kollin_Tiia..pdf?sequence=1

Tuulaniemi, J. 2011. Palvelumuotoilu. 2. painos. Helsinki: Talentum Media Oy.

Vainio, M. 2015. OLL: Eduskuntavaaliehdokkaat, kestäkö yhteiskuntamme liik-
kumattomuuden taakan? Opiskelijoiden liikuntaliitto. Viitattu 15.12.2015
<http://www.oll.fi/oll-eduskuntavaaliehdokkaat-kestaako-yhteiskuntamme-liikkumattomuuden-taakan/>

World Health Organization. 2010. Global recommendations on physical activity for
health. Viitattu 2.2.2016. http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789241599979_eng.pdf?ua=1.

World Health Organization. 2014. Constitution of the world health organization.
Viitattu 2.2.2016 <http://apps.who.int/gb/bd/PDF/bd48/basic-documents-48th-edition-en.pdf#page=7>

Kuviot:

Kallunki, J. 2014. Opiskelijakunta KAMOn strategia. Organisaatiomalli. Täydentä-
nyt Ahoniemi, P. 2015. Viitattu 15.12.2015. http://www.opiskelijakunta-kamo.fi/kamo/Strategia_2015_-_2017.pdf

Kunttu, K. 2005. Opiskelukykymalli. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö. Viitattu
15.12.2015. http://www.yths.fi/filebank/733-OPISKELUKYKYMALLI_.pdf

LIITTEET

LIITE 1: TYÖPAJANRUNKO - AIKATAULU JA KYSYMYKSET

AIKA	TEEMA	SUORITUSTAPA / MUUTA HUOMIOITAVAA
9.00 – 9.15	Aloituskahvit ja työpajan tar- koituksen esittely	Kahvit/tee valmiina, jotain pientä purtavaa (hedelmiä)
9.15 – 9.35	1. Millainen on hyvä hyvin- vointituutori? Jatkokysymys: Mitä uhkia hy- vinvointituutoritoiminnalle on?	Kirjoita lapulle 2-3 adjektiivia ja anna lappusi eteenpäin seuraavalle. Jatkokysymykseen yksi vas- taus paperin toiselle puolelle.
9.35 – 10.00 + Tauko 10min (vessassa käynti ja happihyppely)	2. Mitä hyvinvointituutori toi- minnassa voitaisiin kehittää, jotta toiminta saisi enemmän näkyvyyttä?	Kiertävin parein, vastaukset kahdelle paperille
10.10 – 10.30	3. Millaista sisältöä haluaisit hyvinvointituutorin käsikir- jaan? Jatkokysymys: Mitä asioita mielestänne olisi hyvä käsi- tellä koulutuksessa? Mistä asioista haluaisitte lisätie- toa/oppia?	Yhteinen Mindmap Ainakin otsikko tasolla käsikir- jan sisältöä
10.30 – 10.50	4. Millainen rooli mielestäsi hyvinvointituutoreilla on opis- kelijoiden hyvinvoinnin edistä- jinä ja millainen se olisi ihan- teellisimmillaan tulevaisuu- dessa?	Kokouskävely: vastauksia pa- perille ja luokassa puhtaaksi- kirjoitus. Ideat saavat lentää!
10.50 – 11.00	Kiitokset ja yhteinen lopetus.	

LIITE 2: KUTSU TYÖPAJAAN

Hei,

haluaisin kutsua Teidät torstaina 14.4. aamulla klo. 9.00 ryhmätyöpajaan. Työpaja toimii eräänlaisena ryhmähaastatteluna. Teidät haluan kutsua juuri siksi, koska olette mukana hyvinvointituutoritoiminnassa.

Työpajan tarkoituksena on toimia tutkimusosiona opinnäytetyötäni varten. Opinnäytetyönäni valmistan opiskelijakunta KAMOLle hyvinvointituutoroinnin käsikirjan.

Työpajassa käymme läpi yhdessä muiden kutsuttujen kanssa opinnäytetyöhöni liittyviä teemoja ja kysymyksiä. Työpajan kesto on n. kaksi (2) tuntia. Tarjolla on kahvia/teetä sekä pientä välipalaa. Osallistuminen ei ole pakollista, eikä se sido mihinkään. Osallistujien nimiä ei tulla julkaisemaan missään, vain työpajassa saatuja vastauksia tullaan hyödyntämään opinnäytetyöprosessissani.

Työpaja tilaisuus tullaan todennäköisesti nauhoittamaan joko kameralla tai nauhurilla. Materiaali tulee vain ja ainoastaan minun käyttööni opinnäytetyöprosessissa.

Ilmoitathan minulle torstaihin 7.4. mennessä, jos olet estynyt osallistumasta. Minimi osallistujamäärä työpajaan on neljä (4). Jos osallistujamäärä jää vähäiseksi, pyrimme siirtämään päivämäärää parempaan ajankohtaan.

Toivottavasti pääset osallistumaan kyseiseen tilaisuuteen ja kiitos jo etukäteen!

Henri Heiska

Opiskelijahyvinvointi
Student well-being
Kajaanin ammattikorkeakoulun opiskelijakunta / Student Union KAMO
PL 52 / P.O. Box 52
87101 KAJAANI

LIITE 3: TYÖPAJAN SAATEKIRJE

Hei,

tervetuloa torstaina 14.4. klo.9.00 - 11.00 luokkaan TA21L142_Nojatuoli.

Pidämme siis opinnäytetyötäni varten työpajan, jossa käymme läpi erilaisia kysymyksiä/teemoja yhdessä muiden osallistujien kanssa.

Jos sinulla tulee jotain kysyttävää työpajaa varten, vastaan mahdollisimman nopeasti! :)

Aloitamme työpajan kahvilla/teellä ja pienellä purtavalla.

Kiitos jo etukäteen osallistumisestasi!

Henri Heiska

Opiskelijahyvinvointi

Student well-being

Kajaanin ammattikorkeakoulun opiskelijakunta / Student Union KAMO

PL 52 / P.O. Box 52

87101 KAJAANI

LIITE 4 : HYVINVOINTITUUTOROINNIN KÄSIKIRJA



KAJAANIN AMMATTIKORKEAKOULUN OPISKELIJAKUNTA
STUDENT UNION OF KAJAANI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Hyvinvointituutoroinnin käsikirja

Henri Heiska
Opiskelijahyvinvointi

10.5.2016

Kajaanin ammattikorkeakoulun opiskelijakunta

1



KAJAANIN AMMATTIKORKEAKOULUN OPISKELIJAKUNTA
STUDENT UNION OF KAJAANI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Johdanto ja hyvinvointituutoroinnin historiaa

Tämä käsikirja on tarkoitettu hyvinvointituutoreiden arjen toimintaan tueksi ja muistivälineeksi.

Käsikirjasta saat tarvittavat tiedot; yhteistyöhenkilöistä, tiimitoiminnasta, tapahtumanjärjestämisestä jne.

Käsikirja on valmistettu opinnäytetyönä Kajaanin ammattikorkeakoulun opiskelijakunta KAMOLle keväällä 2016.

Hyvinvointituutorointi konseptina on valtakunnallisesti uutta, eikä sitä ole toteutettu kyseisellä nimikkeellä eikä laajuudella vielä missään muualla.

Hyvinvointituutorointi on jatkojalostettua toimintaa liikuntatuutoroinnista.

Liikuntatuutorointi sai alkunsa Oulun amk:ssa 2011. Liikuntatuutoreiden tehtävänä on kannustaa ja ohjata omaa kohdeluokkaansa liikunnan pariin. Liikuntatuutoritoiminta käynnistettiin Kajaanissa 2012-2013 välisenä aikana.

Liikuntatuutorointi ei kuitenkaan lähtenyt toimimaan toivotulla tavalla, koska tuutorit eivät innostuneet lähtemään mukaan toimintaan ja opiskelijat vieroksuivat sanaa liikunta.

Tämän vuoksi opiskelijakunnan hallitus päätti muuttaa nimityksen liikunnasta hyvinvointiin. Tällä tavalla saataisiin laajennettua toiminta edistämään opiskelijan kokonaisvaltaista hyvinvointia, ei pelkästään fyysistä jaksamista. Näin syntyi hyvinvointituutorointi.

10.5.2016

Kajaanin ammattikorkeakoulun opiskelijakunta

2



KAJAANIN AMMATTIKORKEAKOULUN OPISKELIJAKUNTA
STUDENT UNION OF KAJAANI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Opiskelijahyvinvointi

Hyvinvointi koostuu kolmesta eri osatekijästä.

Opiskelijan hyvinvointiin hyvinvointituutorit voivat vaikuttaa edistämällä näitä kaikkia kolmea hyvinvoinnin tekijää. Esimerkiksi järjestämällä hyvinvointia edistäviä tapahtumia. Tapahtumien ei tarvitse aina olla liikunnallisia tapahtumia, vaan tavoitteena voi olla tuoda ihmisiä yhteen ja edistää heidän sosiaalista ja psyykkistä hyvinvointiaan sekä jaksamista arjessa.

Eniten ihmisillä nousee esille fyysinen hyvinvointi eli liikunta, terveys ja ravitsemus, kun puhutaan hyvinvoinnista.

Toisena osatekijänä on psyykinen hyvinvointi, joka pitää sisällään muun muassa tasa-arvoisuuden ja turvallisuuden tunteen.

Sosiaaliseen hyvinvointiin kuuluu esimerkiksi läheisten ihmisten eli ystävien ja perheen tuki.



KAJAANIN AMMATTIKORKEAKOULUN OPISKELIJAKUNTA
STUDENT UNION OF KAJAANI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Hyvinvointituutorointi ja hyvinvointitiimi



Hyvinvointituutoreita ohjaa opiskelijakunnan hallituksessa hyvinvointituutoroinnista vastaava. Hallituksen jäsen on vertainen, mutta ohjaa toimintaa. Hyvikset osallistuvat kuitenkin aktiivisesti toiminnan suunnitteluun ja kehittämiseen. Kaikkien tuutoreiden vastuuhenkilönä toimii KAMOn toiminnanjohtaja.



Hyvinvointituutorit kuuluvat opiskelijakunnan sisäiseen hyvinvointitiimiin tiimijäseninä. Tiimikokoukset järjestetään noin kerran kuukaudessa. Tiimikokouksissa tarkoituksena on synnyttää yhteistä ideointia tapahtumista ja tempauksista. Tällä saadaan taattua, että hyvinvointituutorit pääsevät vaikuttamaan omaan tekemiseensä.



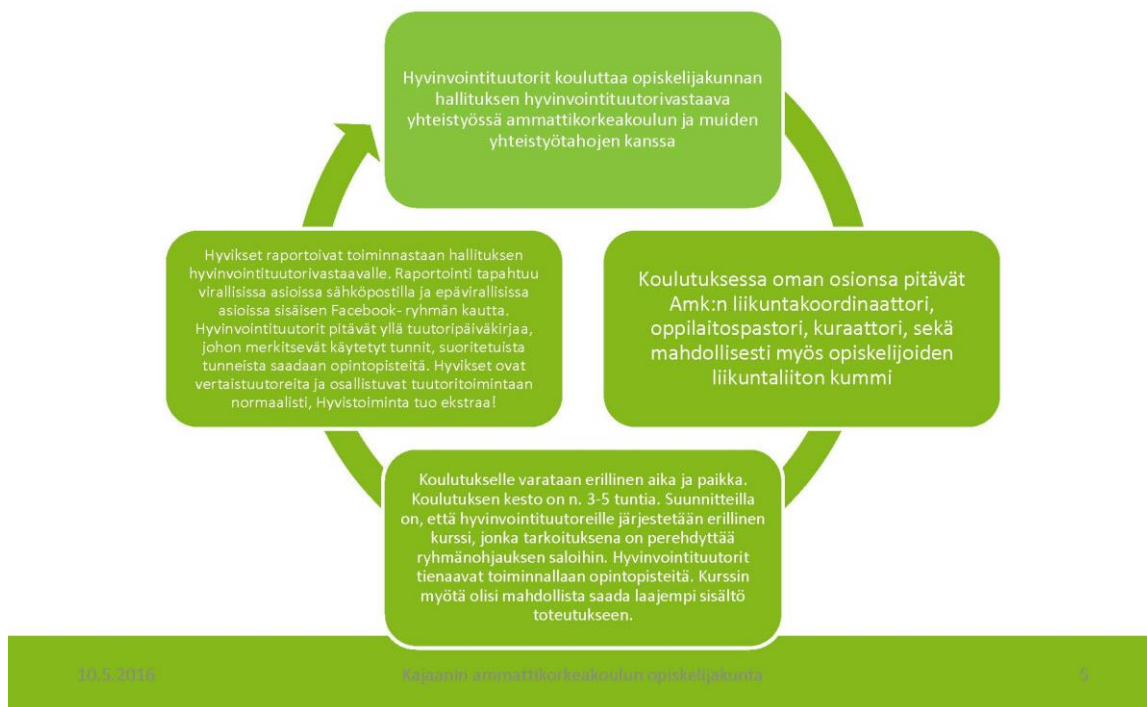
Hyvinvointitiimiin kuuluu myös KAMK:n liikuntakoordinaattori, oppilaitospastori, kuraattori, hallituksen VPJ sekä opiskelijaedunvalvonnasta vastaava. Myös KAMK:n opintoasiainpäälikkö osallistuu kokouksiin mahdollisuuksien mukaan.

Tiimi pitää yhteyttä sähköpostitse tai nopeissa tapauksissa sisäisen Facebook-ryhmän kautta



KAJAANIN AMMATTIKORKEAKOULUN OPISKELIJAKUNTA
STUDENT UNION OF KAJAANI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Kouluttautuminen ja raportointi



KAJAANIN AMMATTIKORKEAKOULUN OPISKELIJAKUNTA
STUDENT UNION OF KAJAANI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Hyvinvointituutoreiden tukiverkosto

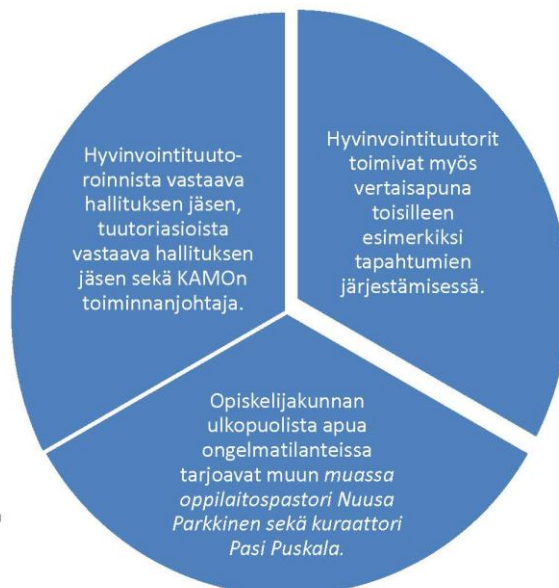
Hyvinvointituutoreilla on ympärillään tukiverkosto, joten kenenkään ei tarvitse tehdä ja suunnitella asioita yksin.

Opiskelijakunnanhallituksen jäseniin voi olla vapaasti yhteydessä askarruttavissa tilanteissa. Ei saa jäädä yksin miettimään ja murehtimaan, jollakin voi olla parempi tieto yhden kysymyksen päässä!

Hyvinvointituutorit toimivat myös vertaisapuna toisilleen esimerkiksi tapahtumien järjestämisessä. Opiskelijakunnan ulkopuolista apua ongelmatilanteissa tarjoavat muun muassa oppilaitospastori ja kuraattori.

Oppilaitospastori järjestää yhteistyössä KAMOn kanssa hyvinvointitapahtumia, joten hyvinvointituutorit toimivat tiiviisti yhteistyössä hänen kanssaan. Kuraattorin puoleen voi kääntyä tilanteissa, jossa opiskelija lähestyy sinua henkilökohtaisten ongelmien vuoksi.

Hyvinvointituutori ei voi toimia psykologina, mutta hänen tehtävänä on ohjata opiskelijaa oikeaan suuntaan saamaan apua. Hyvinvointituutorilla on voimassa vaihtolovelvollisuus, niin kuin normaalistikin vertaistuuksilla on.





KAJAANIN AMMATTIKORKEAKOULUN OPISKELIJAKUNTA
STUDENT UNION OF KAJAANI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Vinkkejä tapahtumanjärjestämiseen

1. Tapahtumakuvaukset tulee käydä hallituksen kokouksessa hyvissä ajoin ennen tapahtumaa (tämän hoitaa hallituksen hyvinvointituutorinnista vastaava.)
2. Tapahtumaa varten tulee organisoida: kuka tekee, mitä tekee, mihin mennessä tekee, sekä mihin mennessä raportoi tehneensä.
3. Tilavaraus. Jos tapahtuma järjestetään kampuksella sisätiloissa, tulee tilavaraus suorittaa mahdollisimman ajoissa. Jos tapahtuma järjestetään ulkona, ei sille tarvitse varata yleensä erikseen tapahtumalupaa.
4. Markkinointi. Tapahtumien markkinointi tapahtumaa KAMOn kautta. Kaikki materiaali tulee hyväksyttää KAMOLla, mutta yleensä kaikki markkinointimateriaali suunnitellaan yhdessä. Markkinointia suoritetaan myös suullisesti.
5. Tapahtumapäivänä välineiden ja tavaroiden hankinta. (Mielellään jo muutamapäivä ennen tapahtumaa tarkistus, että tavarat ovat kunnossa ja saatavilla.)
6. Tapahtumapaikan valmistelu hyvissä ajoin.
7. Tapahtumapaikan purkaminen ja siivoaminen yhdessä.



KAJAANIN AMMATTIKORKEAKOULUN OPISKELIJAKUNTA
STUDENT UNION OF KAJAANI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Opiskelijahyvinvoinnin vuosikello loppuvuodelle 2016

	17	Salibandyturnaus	Hyvisvastaava & projektiryhmä	Salivarauk Kajaanihallille ilmoittautumiset	
Toukokuu	25.5	Summer start party + Beach Volley	KA-vastaava & hyvinvointituutorit	Kenttien varaus ja pelin organisointi. Joukkueiden ilmoittautumiset	
	18	Hyvinvointituutori koulutus	Hyvisvastaava & Sanna Pakkala-Juntunen	Ulkoiluvaatteet mukaan. Materiaalit valmiina 1 - 2 viikkoa aiemmin	
	20	Frisbee golf	KAMOn activities & hyvinvointituutorit	Kutsu kaksi viikkoa ennen	
Syyskuu	14.9	Suomi vs. Muu maailma – jalkapallo-ottelu	Hyvisvastaava & hyvinvointituutorit	Kenttävaraus jo Toukokuun aikana	
	34-35	Tuutoreiden liikuntahetki	Henri	Tuutoreiden orientaatiojakson aikana	
	36-37	Kajaanin liikunta- ja harrastusmahdollisuuksien esittely aloittaneille opiskelijoille	Hyvinvointituutorit	Esitellyt 18.päivään mennessä	
	39	Lost In Campus	Hyvisvastaava & hyvinvointituutorit	Ennakkoilmoittautumiset, organisointi, rastien suunnittelu ja valmistelu	
Lokakuu	41	KAMOn salibandyturnaus	Hyvisvastaava & hyvinvointituutorit	Kenttävaraus alkusyksystä. Otteluohjelma ja ilmoittautumiset ajoissa.	
Marraskuu	46	Istumisen vähentämisen teemaviikko	Hyvisvastaava & hyvinvointituutorit	Materiaaleja YTHS:ltä ja OLL:ltä	
Joulukuu					

